

## بررسی سبک زندگی اسلامی و تاثیر آن بر سلامت روان انسان

شیرین صحراییان

دانشجوی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه آزاد بندرلنگه - سمت معاونت آموزشی دبیرستان کوثر

shirin.sahraeian@gmail.com

### چکیده

سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به وسیله آن پی می‌گیرد. سبک زندگی اسلامی هدف را برای فرد روشن می‌کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدید کننده می‌شود. بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت روانی عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران در جهت تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب.

از دیرباز شناخت و درک علل و عوامل تعیین کننده یا موثر بر سلامتی به ویژه سلامت روان مورد توجه و مطالعه دانشمندان علوم گوناگون بوده است. همگام با پیشرفت های جهان معاصر در تشخیص و درمان اختلالات جسمی و روانی، ابزارها و فنون مختلفی گسترش یافته اند که در کاهش مشکلات مختلف موثر بوده اند. دین اسلام جامع ترین پیام الهی برای بشریت است که مهم ترین هدف آن هدایت انسان به سمت فلاح و رستگاری است. همواره اسلام، انسان را بر حفظ سلامتی تاکید می‌کند که در این دیدگاه معیار سلامت روانی تحت عنوان رشد بکار رفته است. در ایران که نظام حکومتی بر مبنای اسلام پایه گذاری شده است، نیل به بهداشت روانی (که در احکام گوناگون اسلامی مورد تاکید بوده) از حساسیت های زیادی برخوردار است؛ لذا در جامعه اسلامی دستیابی به سبک زندگی مورد نظر اسلام که ترکیبی از عشق به دنیا و همزمان پارسایی است باید از اولویت برخوردار باشد.

کلیدواژه: سبک زندگی اسلامی، سلامت روان، مذهب، انسان.

## مقدمه

موضوع سبک زندگی تقریباً از آغاز قرن بیستم میلادی به ادبیات جامعه‌شناسان و روانشناسان اجتماعی و حوزه مطالعات فرهنگی وارد شده است. سبک زندگی افراد با وضعیت سلامت جسمانی، روحی، روانی و معنوی آنها پیوند دارد. رفتارهای مذهبی در معنا یافتگی زندگی ارزش مثبت دارد. رفتارهایی از قبیل توکل به خدا و زیارت، می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی و معنوی فرد شوند (۷).

سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را چنین تعریف می‌کند: حالت سلامتی کامل جسمی، روانی و اجتماعی است نه فقدان بیماری یا نقص عضو. سلامت روانی در واقع جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامتی است. هدف هر جامعه این است که شرایطی را که سلامت اعضای جامعه را تضمین می‌کند آماده نماید. یکی از محورهای ارزیابی سلامت جوامع مختلف، بهداشت روان آن جامعه است. بی‌شک سلامت روان نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند (۴).

طبق برآوردهای سازمان بهداشت جهانی میزان شیوع اختلالات روانی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه رو به افزایش است. این در حالی است که در برنامه‌ریزی‌های توسعه اجتماعی و اقتصادی، پایین‌ترین اولویت به آنها داده می‌شود. بدون شک سلامتی جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت به‌سزایی دارد و یکی از مسائل مهم جهان امروز است و تامین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی و روانی واجتماعی مد نظر قرار داد (۲).

سبک زندگی اسلامی هدف را برای فرد روشن می‌کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدیدکننده می‌شود. سبک زندگی عنوانی است شناخته شده در بیشتر علوم انسانی در سطح بین‌المللی، لیکن از زاویه‌های متعدد به آن نگاه می‌شود. مولفه‌های شناخته شده آن در دنیای علمی امروز عبارت است از: فعالیت‌های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی، روایت خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش تغذیه و غیره، که هر کدام به منزله بزرگرایی از راههای زندگی افراد شمرده می‌شوند. سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به وسیله آن پی می‌گیرد (۷).

در این مقاله ابتدا به معرفی سبک زندگی اسلامی و سلامت روان پرداخته می‌شود. در ادامه پیشینه پژوهش بیان می‌شود. سپس مفهوم سبک زندگی و مفهوم سبک زندگی اسلامی بررسی شده، و اهمیت سبک زندگی اسلامی در زندگی افراد و تاثیر آن بر سلامت روان مورد بحث قرار می‌گیرد.

مفهوم سلامت و سلامت روان و اهمیت آن

تعریف سازمان بهداشت جهانی

در سال ۲۰۰۱ از سلامت، صحت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است که چیزی فراتر از نبود بیماری روانی است. یک حالت رفاه فیزیکی، روانی، اجتماعی و معنوی که شامل رفاه ذهنی، درک، کفایت، احساس خودتوانمندی، خودمختاری، همبستگی بین نسلی و توانایی تشخیص استعدادهای بالقوه هوشی و عاطفی می‌باشد. به عبارت دیگر سلامت روان حالتی از رفاه است که فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و با استرس‌های زندگی تطابق حاصل می‌کند (۳).



در مطالعات مختلف نشان داده شده است که معنویت به افراد کمک می‌کند که هیجانات منفی خود را کاهش داده و از تنش و اضطراب خود بکاهند و بهتر بتوانند مشکلات زندگی‌شان را مدیریت کنند و بتوانند از راهبردهای مناسبی در جهت کاهش استرس و افسردگی‌شان استفاده نمایند و در عین حال سلامت روانشان را حفظ نمایند زیرا وجود افسردگی و تنش و اضطراب به عنوان یک عامل خطر را می‌تواند زمینه بروز بیماری‌های افسردگی و تنش و اضطراب به عنوان یک عامل خطر را می‌تواند زمینه بروز بیماری‌های جسمی و مشکلات متعدد بهداشت روان را فراهم کند (۲). مفهوم سبک زندگی

سبک زندگی عنوانی است که در بیشتر علوم انسانی در سطح بین‌الملل شناخته شده است و از زوایای مختلف به آن نگاه شده است. مولفه‌های شناخته شده آن در دنیای امروزی عبارتند از معنویت، ایمنی، آرامش، تغذیه و ... که هر کدام به منزله راهیاز راه‌های زندگی افراد به حساب می‌آید. این سبک، یکی از نمونه‌های بارز الگوهای رفتاری جامعه‌ای است که به گونه نامحسوس از جایی یا مرکزی کنترل شود. نشناختن عوامل مهم در سبک زندگی، مایه گسستگی نظام خانواده، افزایش بزهکاری، طلاق و بیماری‌های روحی و روانی می‌شود. (۴)

مفهوم سبک زندگی در روانشناسی، ابتدا توسط آلفرد آدلر و پیروانش مطرح شد. آدلر بر خلاف بسیاری از روانشناسان، علاوه بر نگاه توصیفی، نگاهی ارزشی و تجویزی هم به روانشناسی داشت (۳).

سبک زندگی از نظر مفهومی، پیوندی تنگاتنگ و مستقیم با مجموعه‌ای از مفاهیم مانند فرهنگ، رفتار و معنا (نگرش، ارزش، هنجار)، اخلاق، ایدئولوژی، شخصیت، هویت، خلاقیت، تولید، کار، سرمایه، مصرف، طبقه اجتماعی، سلیقه و نیاز دارد، و روشن است بدون شناخت این روابط، از مفهوم سبک زندگی و نظریه‌های مربوط به آن درک درستی نخواهیم داشت (۹).

پی‌گیری تاریخی مفهوم سبک زندگی، ما را به مواردی از به‌کارگیری آن در متون جامعه‌شناختی سال‌های آغازین قرن بیستم رهنمون می‌کند (۶).

در ادبیات جدید جامعه‌شناسی فرهنگ و مطالعات فرهنگی، اساساً سبک زندگی امری متفاوت از فرهنگ و مرتبط با آن تعریف می‌شود. البته نباید انکار کرد که سبک زندگی امری اجتماعی است.

باید مفهوم جدید سبک زندگی را در نسبت مستقیم با تحولات اندیشه در علوم اجتماعی و هم‌زمان با دهه‌های پایانی قرن بیستم ارزیابی کرد که به اهمیت یافتن بیشتر مفهوم فرهنگ و مشتقات آن در علوم اجتماعی انجامید و اصلی‌ترین وجه آن، انتقال مرکز ثقل جامعه از تولید به مصرف و از اقتصاد به فرهنگ بود (۸).

سبک زندگی نمادی از قشریندی اجتماعی خواهد بود و در واقع، سلیقه محدود به انتخاب‌هایی از میان گزینه‌هایی معین و متعدد است. به مرور زمان و در فرایند تاریخی، توجه اندیشمندان برای بررسی سبک زندگی، از توجه محض به رفتارهای مصرفی و تکیه بر رفتارهای عینی، به سوی جنبه‌های ذهنی‌تر مانند روابط انسانی و گرایش‌ها و نگرش‌ها سوق یافته است. بنابراین سبک زندگی از فرهنگی زاده می‌شود و در پرتو سه نظام در هم تنیده بینش، گرایش و کنش برخاسته از فرهنگ رشد می‌کند. در مقابل، سبک زندگی در توسعه و نفوذ فرهنگ در بخش‌های گوناگون جامعه اثر گذار خواهد بود، اما روشن است که فرهنگ نیز متأثر از عوامل متعددی است که دین و آموزه‌های و حیاتی مهم‌ترین عامل آن است (۵).

سبک زندگی سلامت محور به عنوان یک پدیده چند علتی، چند بعدی و چند دلالتی به الگوهای جمعی رفتار مربوط می شود که می توانند برای جلوگیری از مشکلات مربوط به سلامت و تضمین کننده سلامت برای فرد باشند. بطور کلی جوهره تعریف سبک زندگی سالم انسجام در انجام دادن مجموعه ای از رفتارهای مرتبط با بهداشت و سلامتی است (۲).

سبک زندگی عنوانی است شناخته شده در بیشتر علوم انسانی در سطح بین الملل، لیکن از زاویه های متعدد به آن نگاه می شود. مولفه های شناخته شده آن در دنیای علمی امروز عبارت است از: فعالیت های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی، روایت خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش تغذیه و غیره، که هر کدام به منزله بزرگراهی از راههای زندگی افراد شمرده می شوند. سبک زندگی شیوه ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به وسیله آن پی می گیرد (۷).

مطالعه رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان، در هنگام ضربه ها و آسیب ها و سایر رویدادهای زندگی می تواند فهم ما را از انطباق مثبت با حوادث افزایش دهد. از طریق مذهب است و سبک زندگی اسلامی است که انسان در می یابد که بین او و وجود متعالی و برتر مطلق، رابطه وجود دارد و این رابطه یا از راه قلب یا از راه عقل و یا به وسیله اجرای مراسم و اعمال مذهبی برقرار می شود در نتیجه باور مذهبی است که حس می کنیم هرگاه با قدرت مافوق خود ارتباط حاصل کنیم می توانیم خود را از نا آرامی ها و ناراحتی ها نجات دهیم. با این وجود تعداد خیلی از تحقیقات رابطه بین سبک زندگی اسلامی با سلامت روان نشان می دهد.

### سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن مرتبط است. سبک زندگی اسلامی از جهتی با دیگر سبک های زندگی متفاوت است. در جامعه شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روانشناسی بالینی و غیره، نیز بحث از سبک زندگی مطرح است، اما در این قلمروها فقط به رفتاری خاص می پردازند و با شناخت ها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی کنند. اما سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که اسلامی است، نمی تواند بی ارتباط با عواطف و شناخت ها باشد. براین اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد (۳).

گفتنی است در سبک زندگی اسلامی، تفاوتها و برترهایی وجود دارد. توجه به دوره جنینی، تعریف کهنتری و مهمتری، تعداد و جایگاه نگرش های حاکم بر زندگی مبتنی بودن/ نبودن بر دین، دیا ج جایگاه اراده در شکل گیری سبک زندگی توجه نکردن کافی و درست به نگرش معنویت، کیفیت عملکرد در سبک زندگی و ... ازای جمله است. مهمتری نوآوری مفهوم سبک زندگی اسلامی، این است که ب آموزه های اسلامی و کلیت اسلام نگاه شود (۱۰).

### ابعاد سبک زندگی سالم

ورزش به صورت منظم، تغذیه مناسب، خواب و استراحت کافی، داشتن روابط اجتماعی سالم، سلامت هیجانی، و روش های مقابله با فشارهای روانی، مدیریت و برنامه ریزی در وقت و داشتن زندگی هدفمند از ابعاد اصلی سبک زندگی سالم به شمار می رود. (۱۱).



درباره این مهم برخی از محققان مانند "پاول" به بررسی زندگی خوب و انسان خوشبخت هم چنین " تیمونی " به نقش دین در زندگی روزمره مردم انگلیس و بولن به زندگی به عنوان یک تکنیک پرداخته اند. مذهب عامل اساسی در نوع نگرش و چگونگی رفتار و کیفیت زندگی بسیاری از افراد به ویژه در جوامع شرقی است. در این راستا مبانی اعتقادی و دینی یکی از اصلی ترین عوامل تاثیرگذار بر بهداشت روانی و سلامت روحی افراد است (۷).

### نقش مذهب در سبک زندگی

مذهب، هم مجموعه ای از اعتقادات، باورها و ناپایدها و نیز ارزش های اختصاصی است که از موثرترین تکیه گاه های روانی به شمار می رود و قادر است معنای زندگی را در لحظه لحظه های عمر فراهم سازی تکیه گاه های تبیینی ، فرد را از تعلق و بی معنایی نجات می دهد (۴).

اعتقادات مذهبی، باورهایی را در برمی گیرد که انتظار می رود پیروان آن دین، بدان ها اعتقاد داشته باشند. (۳). مذهب بصورت میانجی بر فرایند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی فرد تاثیر می گذارد و از این رو حتی بسیاری از رویدادهای به ظاهر منفی ، مثبت و معنی داری ارزیابی می شود و بی هدفی و ناامیدی در برابر ناملایمات و فشارهای روانی حس می شود. (۳).

مذهب هم چنین تامین کننده مجموعه ای از شناخت های اجتماعی است که در تفسیر واقعیت ، تعریف خود و منبعی از جهت گیری های رفتاری مشارکت دارد. در همین چارچوب است که می تون پذیرفت که مذهب عرضه کننده افکار معناداری در رویارویی با رنج ها و تحمل سختی ها و دشواری هاست (۲).

نوابخش و همکارانش در پژوهشی کتابخانه ای با عنوان نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان با بررسی مقالات متعددی به این نتیجه رسیدند که افراد دین دار و مذهبی دارای سبک زندگی سالم تر و متعادل تری خواهند بود. (۹). نقش اعتقادات مذهبی در کنترل آسیب های روانی در نظریه ها و پژوهش های روانشناسی مورد تاکید قرار گرفته است. برای مثال براون، ندوبیز و گری<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) نشان دادند که مردان و زنان سیاه پوستی که از اعتقادات مذهبی بالایی برخوردارند کمتر دارای علائم افسردگی می باشند. موسیک<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) در مورد اثر مذهب بر سلامت روانی در نمونه ای از بزرگسالان سالخورده سیاه و سفید نشان داد که مذهب بر سلامت روانی افراد اثر مثبت دارد و این اثر برای کسانی که از مشکلات جسمی رنج می برند بیشتر می باشند (۱).

### پیشینه و مطالعات تحقیق

موضوع «سلامتی» از بدو بشر و در قرون و اعصار متمادی، مهم و همواره مطرح بوده است. اما هر گاه از آن سخنی به میان آمده، عموماً بعد جسمانی آن مد نظر قرار گرفته و کمتر به بعد روانی آن توجه شده است. سازمان بهداشت جهانی ضمن توجه دادن مسئولان کشورها، به تامین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جامعه، همواره بر این نکته تاکید دارد که هیچ یک از این سه بعد بر دیگری برتری ندارد (۲). تاریخچه سلامت روان با توجه به وجود بیماری های روانی از زمانی که بشر وجود داشته است و مخصوصاً زندگی اجتماعی را شروع کرده با او همراه بوده است. در قرن هفدهم

<sup>1</sup> Brown, Ned O Biz & Gary

<sup>2</sup> Moosick



ارتباط جسم و روان و محل این ارتباط مورد بحث قرار گرفت ارسطو بیماری های روانی را در اثر بهم خوردن تعادل و هیجان و سلامت روان را به علت تعادل کامل هیجان می دانست.

ماتیس و لکسی<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) نیز به این نتیجه رسیدند که سرسختی، متغیر پیش بینی کننده بهتری برای سلامت روانی است تا سلامت جسمی و همچنین همبستگی منفی معناداری بین سرسختی و تعداد مراجعات به مرکز بهداشت وجود دارد (۱۳).

کربلایی هرفته و جناآبادی (۱۳۸۶) در پژوهش خود نشان دادند رابطه معناداری بین سلامت روان و اعتقادات مذهبی دانشجویان وجود دارد. همچنین نشان دادند در متغیر سلامت روانی دانشجویان پسر میانگین بالاتری از نظر آماری دارند اما در متغیر اعتقادات مذهبی تفاوت معناداری بین دانشجویان دختر و پسر مشاهده نشد (۸).

شیربیم و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی نشان دادند که افزایش سلامت روان دانشجویان با افزایش سرسختی روانشناختی آنان همراه است. سرسختی روانشناختی به عنوان یک منبع مقاومت درونی، تاثیرات منفی استرس را کاهش می دهد و از بروز اختلالات بدنی و روانی پیشگیری می کند. افرادی که از سلامت روانی بالایی برخوردارند، از سرسختی بالاتری نیز برخوردارند (۵).

پیرامون سبک زندگی اسلامی به اصطلاح رایج امروزی به فارسی به ویژه در تحقیقات روانشناختی کاری انجام نشده است. در جامعه شناسی می توان به کتاب دین و سبک زندگی مهدوی کنی اشاره کرد. در مطالعات عینی هم تحقیقات کمی در این زمینه انجام شده است. مطهری (۱۳۷۹) به بررسی هدف در زندگی از دیدگاه اسلام، موسوی زنجانی رودی (۱۳۷۸) به زندگی از نوع سیر و سلوک اسلامی، پاک نیا (۱۳۸۳) به حقوق متقابل والدین و فرزندان، پسندیده (۱۳۸۴) رضایت از زندگی از دیدگاه احادیث اسلامی، مکارم شیرازی (۱۳۷۷) به زندگی در پرتو اخلاق، نجف قوچانی (۱۳۷۸) به زندگی برزخی با قلمی داستانی، فقیهی علی نقی (۱۳۷۶) به هدف و مقصد زندگی اسلامی، ناصر مکارم شیرازی (۱۳۷۶) به یکصد و پنجاه درس از دیدگاه اسلام، میبیدی فر (۱۳۷۹) به نقش دعا در زندگی اجتماعی، جعفری (۱۳۸۶) به بررسی هدف و فلسفه زندگی، مظاهری (۱۳۶۹) به عوامل کنترل کننده غرایز از دیدگاه دینی پرداخته اند.

### ضرورت وجود سبک زندگی اسلامی

معنویت، اساس زندگی انسان است. معنویت برای طراوت روح بزرگ انسان، نیاز اساسی به شمار می رود که بدون برآورده کردن این نیاز حیاتی، آرامش و سکون نخواهد داشت (۳).

امروزه ما شاهد بازگشت انسان های غربی به معنویت و ارزش های دینی نیز هستیم و انسان های پاک نهاد و فطرت جو در غرب از ارزش های لیبرالی و سرمایه داری روی بر می گردانند. برخی آگاهان اجتماعی معتقدند قرن بیست و یکم، قرن حاکمیت دین و مذهب و بشریت، در همه عرصه های مادی و معنوی است؛ زیرا غرب به افراط گرایی اش در برابر تفریط محوری اش پی برده و خواهان اعتدال در پرتو دین و معنویت است (۷).

سبک زندگی اسلامی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن مرتبط است. سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که اسلامی است، نمی تواند بی ارتباط با عواطف و شناخت ها باشد. بر این اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید

<sup>3</sup> Mathis, M., Lecci, L



حداقل هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. سبک زندگی اسلامی، نمی تواند بی توجه به نیت ها باشد. مانند نماز، که اگر اعتقاد به خداوند و معاد را پشتوانه خود نداشته باشد، رفتار اسلامی محسوب نمی شود (۱۱).

نقش سبک زندگی اسلامی و اعتقادات مذهبی در کنترل آسیب های روانی در نظریه ها و پژوهش های روانشناسی نیز مورد تاکید قرار گرفته است. به طور مثال یونگ (۱۹۹۳) در خلال فعالیت های روان درمانی خود دریافت که اعتقادات مذهبی می تواند موجب بالا بردن یکپارچگی و معنی دادن به شخصیت فرد گردد (۸).

### دلایل تاثیر آموزش سبک زندگی اسلامی بر افزایش سلامت روان

با آموزش سبک زندگی اسلامی، روابط اجتماعی گسترش می یابد و فرد می تواند زندگی سازگاران ای با دیگران داشته باشد و کیفیت رابطه با دوستان، اعضای خانواده و جامعه بهبود پیدا می کند.

این مسئله در محیط از تاثیرات سوء رفتاری جوانان جلوگیری خواهد کرد. فراگیری روش های مقابله با فشارهای روانی و مشکلات زندگی از دیگر دستاوردهای این تحقیقات است. آموزش ها فرد را توانمند ساخته تا بتواند با مشکلات و فشارهای روانی محیط مقابله کند.

آموزش سبک زندگی اسلامی، انگیزه مدیریت و برنامه ریزی در وقت را به وجود می آورد و فرد را با روش ها و فنون صحیح آشنا می سازد. فلسفه زندگی و داشتن زندگی هدفمند و معنی دار از دیگر فواید آموزش سبک زندگی اسلامی است. افراد هرچه بیشتر احساس ارزشمندی کنند و زندگی برایشان هدفمند باشد فعالیت هایشان نیز افزایش می یابد. (۲).

### نتیجه گیری

«سبک زندگی اسلامی» عنوانی است شناخته شده در اکثر علوم انسانی در سطح بین الملل، اما از زاویه های متعدد به آن نگاه می شود و مورد مطالعه قرار می گیرد. سبک زندگی اسلامی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن مرتبط است. سبک زندگی عبارت است از مشی کلی فرد در جهت رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات. اما در سبک زندگی اسلامی عمق عواطف، نگرش های فرد و اعتقادات وی سنجیده نمی شوند، بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می گیرند. اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. خانواده به عنوان اولین، مهم ترین و در دسترس ترین محیط برای فرزندان، در معرفی سبک زندگی نقش مهمی ایفا می کند. اعضای خانواده با حضور مستمر و طبیعی و ارتباط همه جانبه با یکدیگر، مهم ترین پشتوانه معنوی و مادی افراد به حساب می آیند. (۱۲)

سلامت روان تنها نداشتن بیماری روانی نیست بلکه توان واکنش در برابر انواع گوناگون تجربه های زندگی به صورتی قابل انعطاف و معنی دار است. تعریف اخیر بهداشت روانی چنین است: حالت توازن بین شخص و دنیای اطراف او، سازگاری شخص با خود و دیگران، همزیستی بین فرد و محیط زیست. پذیرش خود و دوست داشتن خویش و تبدیل شدن به انسانی که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی عیب، از نظر روانی شاد، از نظر اجتماعی متعادل، از نظر سیاسی



آگاه، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد، از خصوصیات سلامت روان است و در شمار موضوعاتی قرار دارد که به صورت مفهومی با سرسختی روانشناختی ارتباط می یابد.

به اعتقاد روانشناسان، مذهبی بودن یکی از عوامل مراقبت کننده در پیشگیری از ابتلای به اختلالات روانی است، به طوری که مذهب به عنوان یک مولفه درمانی در مراکز بهداشت روانی وارد شده است و بیماران به نوعی مذهب یعنی اعتقاد به خدا گرایش می یابند. سبک زندگی اسلامی هدف را برای فرد روشن می کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدید کننده می شود. در فرهنگ اسلامی ایرانی ما، همواره بایدها و نبایدهایی در زمینه چگونگی برقراری ارتباط به خصوص در زندگی خانوادگی وجود داشته است که همه این موارد، ارتباطی سالم و به دور از عوامل مخرب را موجب می شود. (۱۳)

یکی از راههای اساسی که بشر می تواند به کمک آن از بیماری های روحی و روانی جلوگیری کند، سبک زندگی اسلامی است. مطالعات زیادی همچنین نشان داده است که افراد مذهبی کمتر دچار افسردگی، اضطراب و اختلالات روحی و روانی، عاطفی و خلقی می شوند. دیگر این که افراد مذهبی نه تنها کمتر در گیر مسائل نفسانی، انحرافات، جرم و جنایت و خود کشی می شوند بلکه به طور کلی از سلامت اخلاق و رفتار و معنویات بیشتری برخوردارند؛ همچنین از سبک و شیوه زندگی سالم تر و متعادل تری استفاده نموده و از قابلیت سازگاری و کنار آمدن بالاتری از زندگی برخوردار هستند و در مقایسه با افرادی که از نظر اعتقادات دینی ضعیف ترند، احساس آرامش، امنیت و خوشبختی بیشتری می نمایند. (۱۰)

## منابع

- ۱- پناهی میرشکار، غ؛ (۱۳۸۴). «بررسی رابطه بین افسردگی و میزان التزام عملی به اعتقادات مذهبی در میان دانش آموزان پایه دوم دبیرستانهای شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۳۷۸ - ۷۹». مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان، سال دوم، شماره سه، اسفند: ۱۱۱ - ۱۲۳.
- ۲- حسینی قمی، ط؛ سلیمی بجستانی، ح. (۱۳۹۰). «رابطه بین جهت گیری مذهبی و تاب آوری در بین مادران دارای فرزند مبتلا به بیماری». فصلنامه روانشناسی و دین. سال چهارم، شماره سه، پاییز: ۶۹ - ۸۲.
- ۳- حسینی، م. (۱۳۸۵). فرهنگ و رسانه های نوین، قم، مرکز پژوهش های اسلامی.
- ۴- ساکی، ک؛ کیخانی، س. (۱۳۸۱). «بررسی وضعیت سلامت روانی دانشجویان علوم پزشکی ایلام». مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام. سال دهم، شماره سی و چهار و سی و پنج، بهار و تابستان: ۱۱ - ۱۵.
- ۵- شیریم، ز؛ سودانی، م؛ (۱۳۸۸). «رابطه ی سلامت روان و سرسختی روانشناختی دانشجویان». فصلنامه اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی. دوره چهارم، شماره سیزده، پاییز: ۷ - ۱۶.
- ۶- ظهور، ع (۱۳۸۱)، وضعیت نگرش مذهبی دانشجویان علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۸۰، ارمغان دانش (۲۸)۷.
- ۷- عیوضی، غ. (۱۳۹۰). «سبک زندگی دینی و سریال های خانوادگی»، فصلنامه رسانه و خانواده، شماره یک، زمستان: ۱۶۱-۱۳۷.





۸- کربلایی ه، . (۱۳۸۶). «رابطه بین اعتقادات اسلامی و سلامت روان دانشجویان». مجله مطالعات علوم تربیتی، سال اول، شماره دو، بهمن: ۸۱ - ۹۰.

۹- گیدنز، آ. (۱۳۸۷). تجدد و تشخیص. ترجمه ناصر موفقیان، تهران، نی.

۱۰- میلانی فر، ب. (۱۳۷۶). بهداشت روانی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

11- Bennett, K.M, & Hughes, G.M. & Smith, P.T. (2005). Coping, depressive feelings and

gender differences in late life widowhood. *Aging and Mental Health*. vol 9, issue 4.

12- Hendry, L. B. (2001). *Young leisure and lifestyle*. Translation: F. Dezfoul and M. Molanzr, Tehran, WLAN.

13- Mathis, M., Lecci, L. (1999). Hardiness and college adjustment: Identifying students in need of services. *Journal of College Student Development*, 40(3): 305-309.