



تأثیر سبک زندگی اسلامی بر بهداشت روانی خانواده از دیدگاه قرآن کریم

سیامک اشرفی

عضو هیات علمی، گروه ریاضی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران (نویسنده مسئول)

siamak.ashrafi@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: در آیات و روایات اسلامی مصادیق متعددی برای سبک زندگی شمرده شده که تقریباً همه جنبه‌های زندگی انسان را در بر می‌گیرد. با توجه به این که از اهداف بالادستی جامعه اسلامی تلاش برای رسیدن به تمدن اسلامی است و لازمه شکل‌گیری تمدن اسلامی رواج سبک زندگی اسلامی است، لذا این پژوهش با هدف بررسی تأثیرات سبک زندگی اسلامی بر بهداشت روانی خانواده از منظر آیات و روایات اسلامی انجام شد.

روش تحقیق: این تحقیق توصیفی-تحلیلی با شیوه کتابخانه‌ای و اسنادی با مطالعه قرآن کریم و روایات اهل بیت(ع) صورت گرفت.

یافته‌ها: آیات و روایات در خصوص سبک زندگی در حیطه‌های مربوط به بهداشت روانی در زمینه‌های فردی و اجتماعی استخراج و دسته‌بندی شد و در نهایت با دستورات علمی در حوزه سلامت و بهداشت روانی مورد تطبیق قرار گرفت.

نتیجه‌گیری: سبک زندگی براساس دین می‌تواند به عنوان یکی از عوامل اصلی در پیش‌بینی و ارتقای سلامت روان به شمار آید. دین با مکانیزم‌های گوناگون مانند وجود امید، انگیزه و مثبت‌نگری در زندگی، ایجاد شبکه حمایتی عاطفی و اجتماعی، دادن پاسخ روشن و قاطع به مفهوم خلقت، جهان و زندگی، تبیین و تعریف لذت بخش و معقول از رنج، درد و محرومیت، همچنین با دادن معنی و مفهوم به زندگی انسان و نجات او از پوچی و از سوی دیگر، با تغییر شناخت انسان از مرگ و ارضای صحیح انگیزه بقا و نیز با ارایه مفهوم پاداش و جبران سختی‌ها می‌تواند در بهزیستی روانی فرد و جامعه نقش موثری داشته باشد.

کلید واژه‌ها: سبک زندگی، اسلام، بهداشت روانی، خانواده



مقدمه

مطالعه و پژوهش در موضوع سبک زندگی بیشتر به‌عنوان یک حوزه مطالعاتی "بین رشته‌ای" تلقی می‌شود. ورود دانش پزشکی و دین‌شناسی به این حوزه نیز شاهدی بر مدعای فوق است. بحث از آیین و روش زندگی در ادیان الهی یا بشری، به مفهوم عام، از دیرباز مطرح بوده است. دین مبین اسلام هم الگوی خاص خود را برای زندگی بشر دارد و پیروان را به پیروی از سبک زندگی خاص خود تشویق می‌کند. سبک زندگی براساس دین که اصطلاحاً "سبک زندگی اسلامی" نام دارد با توجه به این که ریشه در فطرت انسان‌ها دارد و با طبیعت خلقت انسان‌ها سازگار است می‌تواند در عصر حاضر بهداشت و سلامت روانی خانواده‌ها را تضمین نماید. با توجه به اشاعه فرهنگ اومانیستی در جامعه و رواج سبک‌های مادی جهان غرب در بین مسلمانان، پرداختن به این موضوع به‌عنوان یک مسأله مهم ضرورت پیدا می‌کند، زیرا در صورت بی‌توجهی و عدم آرایه الگوی مناسب در سبک زندگی در یک جامعه اسلامی افراد دینداری پیدا خواهند شد که در افکار متدین هستند، اما در سبک زندگی سکولارند. این افراد از یک سو با گذر زمان و تکرار بعضی امور، حساسیت خود را نسبت به ارزش‌ها و باورهای دینی از دست می‌دهند و از سوی دیگر، الگویی ندارند تا رفتار خود را با آن تطبیق دهند. از این رو دچار تعارضات روانی و فرهنگی می‌شوند. سبک زندگی فعلی مردم کشورهای اسلامی در برخی موارد آنقدر نابهنجار شده که مشکلات عدیده‌ای را برای سایر مردم ایجاد کرده است و راه برون رفت از این مشکلات عدیده توجه همگانی به سبک زندگی و ترسیم یک مدل مطلوب اسلامی- ایرانی است.

۱- سبک زندگی

سبک زندگی، مفهوم تازه‌ای نیست. هزاران سال است که انسان‌ها کوشیده‌اند سبک زندگی خود را بشناسند و مدیریت کنند و حتی دولت‌ها کوشیده‌اند بر سبک زندگی مردمان خود، تاثیر بگذارند. اما تعریف سبک زندگی و مفهوم پردازی در مورد آن، نسبتاً جدید است. برخی جامعه‌شناسان اصلاح سبک زندگی را به ماکس وبر^۱، جامعه‌شناس آلمانی و برخی به آلفرد آدلر اتریشی بنیانگذار رویکرد روان‌شناسی فردی نسبت می‌دهند (کاویانی، ۱۳۹۰: ۴۴). البته بیشتر صاحب‌نظران آن را به آلفرد آدلر نسبت می‌دهند و برایشان اجماع دارند.

سبک زندگی مفهوم نسبتاً شایعی است که بیشتر اوقات برای اشاره به روش زندگی مردم به کار گرفته می‌شود و بازتاب کامل ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌هاست. سبک زندگی از طریق روابط متقابل فرد با دیگران آموخته می‌شود و در زمینه شاخص‌های شناخته شده سبک زندگی می‌توان به فعالیت‌های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی و روابط خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش، تغذیه و غیره اشاره کرد که هر یک به منزله شاه راهی از زندگی افراد محاسبه می‌شوند. (کاویانی، ۱۳۹۰: ۴۵)

۲- خاستگاه سبک زندگی

خاستگاه بحث «سبک زندگی» با این عنوان خاص، به عالم غرب برمی‌گردد؛ که از عمر آن حدود صد و اندی سال می‌گذرد. این مفهوم در آغاز با مباحث طبقه و منزلت اجتماعی پیوند خورده بود. در اوایل قرن بیستم، از یک سو «سبک زندگی» فرصت تبیین‌هایی غیر مارکسیستی را فراهم کرد و از سوی دیگر بسیاری از جامعه‌شناسان، این اصطلاح را گویاتر از شاخصه‌های رایج در مطالعه طبقه‌بندی اجتماعی دانستند. طرح علمی این موضوع برای نخستین بار در روان‌شناسی، از سوی آلفرد آدلر بود و سپس پیروان او آن را گسترش دادند. معادل واژه «سبک» در زبان عربی تعبیر «اسلوب» است. عبارت «سبک زندگی» در

1. Max Weber

2. style

3. life style



شکل نوین اولین بار توسط «آلفرد آدلر^۱» در روانشناسی در سال ۱۹۲۹ میلادی ابداع شد. این عبارت به منظور توصیف ویژگی های زندگی آدمیان مورد بهره برداری قرار گرفت. در کتاب های لغت انگلیسی، این واژه در معانی کم و بیش مشابهی به کار برده شده است: «سبک های زندگی مجموعه ای از طرز تلقی ها، ارزش ها، شیوه های رفتار، حالت ها و سلیقه ها در هر چیزی را دربر می گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، آگهی ها، همه و همه، تصوّر ها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می کنند. روش نوعی زندگی فرد، گروه یا فرهنگ را سبک زندگی گویند.» «روشی که یک فرد یا گروهی از مردم بر اساس آن کار و زندگی می کنند: یک زندگی سالم و راحت، (بخشی از آن که بالباس ها، فرصت ها، عادات... ارتباط دارد) مفهوم سبک زندگی پس از آن که ابتدا به ترتیب در آثار وبرازمیل ووبلن^۲ پروراند شده برای مدتی از رونق افتاد و سال ها در جامعه شناسی مسکوت باقی ماند و در این سال ها بیشتر در پژوهش های بازار مورد استفاده قرار گرفت. (شریفی، ۱۳۹۱: ۲۹)

۳- حقیقت سبک زندگی

اما بخش حقیقی، آن چیزهایی است که متن زندگی ما را تشکیل می دهد؛ که همان سبک زندگی است که عرض کردیم. این، بخش حقیقی و اصلی تمدن است؛ مثل مسئله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله خط، مسئله زبان، مسئله کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه، رفتار ما در مدرسه، رفتار ما در فعالیت سیاسی، رفتار ما در ورزش، رفتار ما در رسانه ای که در اختیار ماست، رفتار ما با پدر و مادر، رفتار ما با همسر، رفتار ما با فرزند، رفتار ما با رئیس، رفتار ما با مرنوس، رفتار ما با پلیس، رفتار ما با مأمور دولت، سفرهای ما، نظافت و طهارت ما، رفتار ما با دوست، رفتار ما با دشمن، رفتار ما با بیگانه؛ این ها آن بخش های اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است. (کاویانی، ۱۳۹۱: ۸۲)

۴- بهداشت

بهداشت، به معنای حفظ صحت است و در اصطلاح به مجموعه فعالیت ها و اقداماتی که برای بهبود و ارتقای تندرستی و توانایی فرد یا جامعه انجام شود، بهداشت می گویند و شامل همه دانش ها و روش هایی است که به حفظ سلامت فرد و جامعه کمک می کنند. در قرآن کریم برای این معنا از واژه های «طیبات»، «طهارت» و مشتقات آن استفاده شده است. بهداشت به طور کلی عبارت است از: «ایجاد کامل تندرستی بدنی، روانی، اجتماعی؛ نبود هر نوع ناتوانی جسمانی؛ مبارزه با بیماری های همه گیر؛ بالا بردن سطح زندگی؛ اصلاح محیط؛ کشف داروهای تازه برای نابودی امراض؛ پاک سازی محیط روستایی و آلودگی آب ها؛ مبارزه با عوامل مزاحم تمدن، مانند: سر و صدا، ازدحام و غیره» (مولوی و گیتی ثمر، بهداشت همگانی: ۳).

۵- بهداشت روانی

بهداشت روانی را استعداد روان برای هماهنگ، خوشایند و موثر کار کردن، برای موقعیت های دشوار انعطاف پذیری ر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن تعریف کرده اند (گنجی، ۱۳۹۳: ۹۶). بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از مجموعه عواملی که در جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی و رفتاری در انسان نقش موثر دارند (شاملو، ۱۹۹۹: ۴۵).

در این پژوهش بهداشت روانی عبارت است از تأمین سلامت فکر و روان در جهت سازگاری و تطبیق فرد با خود و با محیط زندگی، قدرت پذیرش واقعیت های موجود و شکوفایی استعدادهای بالقوه خویش و حالتی است که در آن انسان، احساس رضایت

1. Alfred Adler
2. Webbrazmil Voble



و آرامش کند و با حُسن خُلق با خدا و با خود و با مردم تعامل داشته باشد. همچنین فردی که دارای سلامت روان است می تواند استعدادهای جسمی و روحی خود را بشناسد و با استرس های معمول زندگی سازگاری پیدا می کند و از نظر شغلی فردی مفید و سازنده است، رابطه متعادلی با خدا، خود، اجتماع و طبیعت دارد و در جامعه با همنوعان مشارکت و همکاری و احساس همدردی می کند.

۶- سبک زندگی مطلوب از نگاه اسلام

جهان بینی توحیدی، انسان را مخلوق خداوند با هدفی متعالی و خلیفه او در زمین می داند و تنها انتخاب سبک زندگی و راه و روش حیات در چهارچوبی که مهندس آفرینش طراحی کرده، شایسته هدف گذاری و برنامه ریزی است. براساس آیات الهی سبک زندگی اسلامی در کتاب مقدس قرآن به "حیات طیبه" تعبیر شده است. در حقیقت نزول قرآن کریم نیز برای اجرای دین است. اساسی ترین هدف و نقش دین بیرون آوردن مردمان از تاریکی های کفر و مسلک های باطل فکری، رفع موانع از دید عقل و سوق دادن آنان به سوی ایمان، حیات طیبه و نور است. تعبیر "حیات طیبه" در قرآن مجید تنها در سوره نحل آیه ۹۷ آمده است. در این آیه آمده است: "هر کس عمل صالح انجام دهد در حالی که مومن است، خواه مرد باشد یا زن، به او حیات پاکیزه می بخشیم و پاداش آنها را به بهترین اعمالی که انجام دادند، خواهیم داد." در نهج البلاغه آمده که از حضرت علی (ع) پرسیدند، منظور از آیه چیست؟ حضرت فرمود: قناعت، رزق روزانه، عبادت توأم با روزی حلال، توفیق بر اطاعت از فرمان خدا. (شاملو، ۱۹۹۹: ۵۶)

البته باید توجه داشت که موارد فوق تنها بعضی از مصادیق روشن حیات طیبه هستند؛ چرا که این تعبیر در آیه به صورت مطلق آمده است. در نتیجه حیات طیبه مفهوم وسیع و گسترده ای دارد که همه این موارد و غیر آنها را در بر می گیرد. حیات طیبه یعنی زندگی پاکیزه از انواع آلودگی ها، ظلم ها، خیانت ها، عداوت ها و دشمنی ها، اسارت ها و ذلت ها، انواع نگرانی ها و هر چیزی که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می سازد. نتیجه این پاکیزگی، تحقق جامعه ای قرین با آرامش، امنیت، رفاه، صلح، محبت، دوستی، تعاون و مفاهیم سازنده انسانی خواهد بود. جامعه ای که از نابسامانی ها و درد و رنج هایی که بر اثر استکبار، ظلم، طغیان، بت پرستی و انحصارطلبی به وجود می آید، در امان است.

در این زمینه شخصیت و سیره رسول خدا حضرت محمد (ص) و اهل بیت ایشان از جمله زندگی مشترک امام علی (ع) وصی پیامبر و دختر گرامیشان حضرت فاطمه زهرا (س) به عنوان الگو به یکتا پرستان معرفی شده است؛ "برای شما در سیره رسول خدا سرمشقی نیکوست، البته برای کسانی که به خدا و روز قیامت امید دارند و خدا را بسیار یاد می کنند." (سوره احزاب، آیه ۲۱)

اهل بیت علیهم السلام به تصریح قرآن کریم دارای مقام عصمت بوده و از هر گونه آلودگی، پاک و پیراسته هستند و سیره و سبک زندگی آنها می تواند الگوی مطلوب اسلام باشد؛ "خداوند فقط می خواهد پلیدی و گناه را از شما اهل بیت دور کند و کاملاً شما را پاک سازد." (سوره احزاب، آیه ۳)

بنابراین سبک مطلوب زندگی، همان سیره پیامبر و اهل بیت ایشان است و لذا هر مومنی باید سنت و سیره زندگی پیامبر را که همان روش و سبک زندگی ایشان است، بشناسد. این سبک زندگی را می توان از راه های گوناگون به دست آورد که از جمله خود آموزه های قرآن است؛ زیرا پیامبر نماد همه خوبی ها و نیکی های فکری و رفتاری است که خداوند بیان کرده و آن را به عنوان برترین ها معرفی کرده است.

از نظر اسلام کسی به آرامش مطلق روانی یا همان بهداشت روانی می رسد که توانسته باشد با به کارگیری سبک زندگی الهی و اجرای احکام و دستورات دینی در زندگی خود و همین طور تزکیه و اخلاص در برابر خداوند به عالی ترین مراتب روحی برسد که از عالی ترین مراتب آرامش برخوردار شود؛ یعنی همان مرحله نفس مطمئنه که مطلوب خداوند است.



۷- تاثیرات سبک زندگی اسلامی بر بهداشت روانی خانواده

خانواده، کانونی مقدس است که در سایه پیوند زناشویی دو انسان از دو جنس مخالف پایه‌گذاری شده و با تولد فرزندان کامل‌تر می‌شود. به عقیده متفکران و اندیشمندان دینی، خانواده از نخستین نهادهایی است که برای پویایی و تجلی سبک زندگی اسلامی که مبتنی بر فطرت و حرکت است، به سوی فضیلت و کمال بنا شده و سهم بسیار ارزنده‌ای در بنای تمدن انسانی و پرورش نسل جدید، تامین امنیت و آرامش روانی اعضا، برآورده ساختن نیازهای عاطفی افراد و تربیت مطلوب فرزندان دارد. (شریفی، ۱۳۶۲: ۹۶)

ایجاد تعادل میان جنبه‌های جسمانی و روانی انسان در خانواده می‌تواند منجر به سلامت روانی در افراد شود. به این معنی که انسان در حدود شریعت نیازهای جسمانی خود را ارضا کند و همزمان با آن به ارضای نیازهای روانی خویش نیز بپردازد. اگر انسان در زندگی به میانه روی و اعتدال و دوری از زیاده روی و افراط در ارضای انگیزه‌های جسمانی و روانی ملتزم باشد، ایجاد هماهنگی میان نیازهای جسم و روح کاملاً امکان پذیر است. خداوند در این باره می‌فرماید: "در آنچه خدا به تو داده سرای آخرت را جست و جو کن و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن". (سوره قصص، آیه ۷۷). با برقراری تعادل میان جسم و روح، ماهیت انسان به‌طور حقیقی و کامل شکل می‌گیرد. تعادل جسم و روح در شخصیت انسان، نمایانگر توازن عمومی است. هر کس که بخواهد از این تعادل برخوردار باشد باید به آموزه‌ها و دستوره‌های قرآن توجه نماید؛ زیرا نه تنها ایمان به آن گزاره‌ها و عمل به آن آموزه‌ها و دستورها موجب تحقق بهداشت روانی است، بلکه بهداشت جسمی بشر و سعادت دنیوی و اخروی او را نیز فراهم می‌آورد. از نظر قرآن تعادل شخصیتی و شخصیت بهنجار در صورتی حاصل می‌آید که جسم و روح در آن متعادل باشد و نیازهای هر یک به خوبی ارضا شود. انسانی که دارای شخصیت بهنجار است، به جسم و سلامت و نیرومندی آن اهمیت می‌دهد و نیازهای آن را در حدود شرع مقدس روا داشته و برآورده می‌سازد. از آنجا که اسلام و قرآن بنیادش بر محوریت توحید است، تعادل شخصیتی و عدم تعادل را بر پایه عقیده به آن ترسیم و تصویر می‌کند. قرآن مردم را بر این اساس به سه نوع مومن، کافر و منافق دسته بندی می‌نماید. به نظر قرآن مومن کسی است که از تعادل شخصیتی برخوردار است و کافر و منافق دچار عدم تعادل بوده و وضعیت روانی آنها ناهنجار هست؛ زیرا به نظر قرآن کفر و نفاق بیماری است که می‌بایست. درمان شود و در حقیقت این افراد از چنین تعادلی برخوردار نیستند. آموزه‌ها و دستوره‌های قرآنی در راستای ایجاد تعادل و درمان این بیماری است. از این رو قرآن خود را به عنوان دارو و درمانگر معرفی می‌کند؛ "ای مردم! همانا از سوی پروردگارتان پند و اندرز برای شما آمد که مایه شفا برای آنچه در سینه‌های شماست و هدایت و رحمتی برای مومنان است" (سوره یونس، آیه ۵۷). و در آیه دیگر داریم: "از قرآن آنچه را برای مومنان شفا و رحمت است نازل می‌کنیم، ولی ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید" (سوره اسراء، آیه ۸۲).

احساس امنیت از اصول بهداشت روانی در خانواده است و می‌توانیم این قاعده را بر سبک سلام کردن تطبیق دهیم؛ بدین گونه که سلام دادن اطمینان و امنیت به طرف مقابل است و این که از طرف ما خطری متوجه طرف مقابل نیست. بسیاری از شناخت‌ها و رفتارهای اسلامی نیز که باعث احساس ایمنی در فرد می‌شود، از همین گروه است. همچنین اصل عزت نفس از اصول بهداشت روانی در خانواده است که آن را می‌توان بر احترام گذاشتن به افراد که در آیات سوره‌های حجرات و مجادله و غیره و روایات آمده است تطبیق داد؛ بدین گونه که احترام به افراد باعث عزت نفس آنان می‌شود و از این جهت بهداشت روانی آنان تامین می‌شود. دیگر دستورات و توصیه‌هایی که در تعالیم اسلامی آمده نیز بر بهداشت روانی افراد تاثیر بسزایی دارد، در حالی که در مباحث بهداشت روانی مصطلح اثری از آن نیست مانند تاثیر زیاده خواهی بر اختلالات روانی و تاثیر بی‌رغبتی به دنیا که در تامین بهداشت روانی خیلی کارایی دارد.

مباحث مطرح در بهداشت روانی حاصل افکار و تجربه بشر است و در آن تغییر و تکامل وجود دارد، ولی تعالیم قرآن چون از طرف خداوند است تغییر و تحول ندارد. لذا نمی‌توان آیات و روایات را بر افکار بشر تطبیق داد، چه بسا تعالیم اسلام در پی تبیین مطالب عمیق‌تری است که افکار بشر به آنها دسترسی ندارد و اگر این تطبیق به تحمیل نظر منتهی شود، تفسیر به رای خواهد



شد که ممنوع است. از این رو علوم بشری را برای فهم بهتر آیات می‌توان استخدام کرد یا حقایق قرآنی را به عنوان موضوعات و نظریه‌های جدید علمی به دانشمندان عرضه کرد تا شواهد تجربی آن را پژوهش کنند. در آیات دیگر از اصول بهداشت روانی می‌توان از ایمان افراد خانواده به خداوند یاد کرد که تضمین کننده آرامش خانواده‌ها است؛ "کسانی از آنان که به خدا و روز بازپسین ایمان آوردند و کار شایسته انجام دادند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند" (سوره مائده، آیه ۴۶).

و یا در آیه دیگر آمده است: "ما فرستادگان خود را جز مژده‌آور و هشداردهنده نمی‌فرستیم و کسانی که ایمان آورند و اصلاح نمایند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند" (سوره انعام، آیه ۴۸). در این آیات یکی از راهکارهای شناختی که باعث امنیت روانی انسان می‌شود ایمان به خدا معرفی شده است. مورد دیگر راهکارهای رفتاری که در دین اسلام به آنها توصیه شده تاکید بر واژه "عمل صالح" است. مثلاً یکی از تاکیدات رفتاری در اسلام توصیه‌های تجویزی و اخلاقی در خانواده است که یکی از این موارد برخورد شایسته با همسران است. قرآن کریم به مردان دستور می‌دهد با همسران به صورت شایسته رفتار نمایند (سوره نساء، آیه ۱۵). همچنین تاکید می‌کند که بدی‌ها و ناخشنودی‌های هم‌دیگر را تحمل کنید که شاید این زمینه‌ای برای خیر و نزول برکات برای شما باشد؛ "اگر از آنها به جهتی کراهت داشتید فوراً تصمیم به جدایی نگیرید چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد و خداوند در آن خیر فراوان قرار دهد" (سوره بقره، آیه ۲۱۶).

براساس این آیات هر گونه ارتباط، برخورد و رفتار شوهر باید به گونه‌ای باشد که عرف و شرع و رفتار جوانمردانه با آن موافق باشد. پس اعمالی چون سخت‌گیری در نفقه، آزار و اذیت یا بدخلقی و مانند آنها، مخالف با معاشرت به معروفی است که قرآن کریم بدان سفارش نموده است. معاشرت به معروف از یک سو باعث دوام و قوام یافتن زندگی مشترک و شیرین شدن آن، برای هر یک از زن و شوهر خواهد شد. از سوی دیگر موجب شکوفا شدن استعدادهای زن مسلمان و عاملی برای پیشرفت او در زندگی می‌شود. مرد باید بداند که غرایز و احساسات او با غرایز و احساسات همسرش متفاوت است و هر یک برای مقصودی خاص خلق شده‌اند. هر یک از زن و شوهر باید وظایف و تکالیف خود را انجام دهد و برای دیگری ایجاد مزاحمت ننماید. مرد هیچ‌گاه نباید از همسرش انتظار داشته باشد که مطابق او فکر کند یا مثل او عمل نماید، بلکه باید در مقابل گفتار و رفتار او مدارا پیشه کند تا زندگی برای هر دوی ایشان شیرین و لذت بخش شود.

بحث و نتیجه‌گیری

توجه به سبک زندگی اسلامی و رعایت دستورات اسلامی سلامت زندگی انسان را تامین می‌کند. مهم‌ترین اصل اعتقادی در اسلام، اعتقاد به خدا و جهان دیگر است که سبب ترویج امید و نشاط در زندگی می‌شود. این اصل اعتقادی تامین کننده سلامت روحی و جسمی انسان است. پوچ دانستن دنیا و عدم اعتقاد به جهان دیگر سبب بروز انواع مشکلات روانی در انسان می‌شود. مقایسه زندگی دینداران با زندگی غیر دینداران نشان می‌دهد که دینداران از سلامت بیشتری برخوردارند. هدف اصلی نظام اسلامی حرکت به سوی تمدن بزرگ اسلامی است. لازمه شکل‌گیری تمدن اسلامی توجه به سبک زندگی اسلامی است. یکی از اثرات سبک زندگی اسلامی آرامش روانی است که در سایه آن هر نوع پیشرفت مادی و معنوی حاصل می‌شود. با توجه به این که روح انسان بخشی از انسان است و تعالی انسان به این بخش بستگی دارد، لذا آرامش واقعی انسان صرفاً از طریق مال و ثروت به دست نمی‌آید بلکه از طریق ارتباط با خدا به دست می‌آید.

بیشتر بحران‌های امروز بشر معاصر به خاطر فاصله گرفتن از خدا و گاهی مبارزه با خداست. امروزه با وجود پیشرفت‌های علمی چشمگیر که در زمینه‌های روان‌پزشکی و روان‌درمانی به وجود آمده است، ملاحظه می‌شود که برخی از صاحب‌نظران برجسته بر نیاز به نقش، اهمیت و ضرورت دین در بهداشت روانی و روان‌درمانی تاکید فراوان داشته‌اند و عقیده دارند که اعتقادات مذهبی و توکل به خدا موجب تسکین و بهبودی سریع ترآلام و مشکلات روانی می‌شود.



در شرایط کنونی سبک زندگی سکولار و اومانیستی باعث بروز جنایات مختلف در جامعه شده و از هم گسیختگی بنیان خانواده‌ها مانند طلاق، خشونت و غیره را به همراه آورده است، زیرا بنیان‌های نظری و عقیدتی این سبک ضعیف است. از طرفی سبک زندگی اسلامی حاوی ذخایر بسیار غنی دینی و مفاهیم عمیق روان‌شناسی بوده که در تعبیر قرآنی به "حیات طیبه" تعبیر شده است. این سبک افراد را به پرهیز از مصرف‌گرایی که از جمله آفات جهان مدرنیته است دعوت می‌کند که نتیجه آن رضایت‌مندی در خانواده‌ها است؛ زیرا بسیاری از جنایات که در جامعه انجام می‌شود ریشه در حرص و مصرف‌گرایی دارد. به عنوان مثال بخل و حسادت منشا مصرف‌گرایی دارد و افراد در این شرایط دنیا را به‌عنوان هدف برگزیده و به دنبال مقایسه زندگی خود با دیگران هستند و در نهایت دچار افسردگی می‌شوند و به دنبال دارویی برای آرامش می‌گردند. بنابراین با ترویج سبک زندگی اسلامی می‌توان امنیت و آرامش روحی و روانی در جامعه در بین اعضای خانواده برقرار و سلامت روانی خانواده و تمام افراد جامعه را تضمین کرد.

منابع

۱. قرآن کریم .
۲. سید الرضی، شریف (۲۰۰۰). *راه فصاحت (نهج البلاغه)*. دشتی م، مترجم. ویرایش ۲. قم: انتشارات مشحور.
۳. شاملو سعید. (۱۹۹۹). *سلامت روان*. چاپ سیزدهم. تهران: نشر رشد.
۴. شریفی، باقر شریف (۱۳۶۲). *نظام تربیتی اسلام*. چاپ اول، تهران، انتشارات وزارت ارشاد ملی، اداره کل تبلیغات و انتشارات .
۵. شریفی، احمدحسین (۱۳۹۱). *همیشه بهار*، قم، دفتر نشر معارف.
۶. کاویانی، محمد (۱۳۹۱). *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۷. کاویانی، محمد (۱۳۹۰). *کمی سازی و ارزیابی سبک زندگی اسلامی*، جی روانی دین، ۲۰۱۱؛ ۴ (۲): ۲۷-۴۴.
۸. گنجی، حمزه. (۱۳۹۳). *بهداشت روانی*، چاپ پانزدهم، تهران، انتشارات روان، ویرایش، ارسباران.
۹. مولوی، محمد علی و ثمر، گیتی (۱۳۶۷). *بهداشت همگانی (جلد ۱)*، چاپ سوم، تهران، انتشارات چهر.



The Effect of Islamic lifestyle on the Mental Health of the Family from the Perspective of the Holy Quran

Siamak Ashrafi

Academic Staff Member, Mathematics Department, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran
(Corresponding Author)
siamak.ashrafi@yahoo.com

Abstract

Background & Purpose: In the Islamic verses and traditions, there are many examples of lifestyle, which includes almost all aspects of human life. Considering that one of the top goals of the Islamic society is to try to reach the Islamic civilization and the formation of the Islamic civilization is the spread of the Islamic lifestyle, so this research aims to investigate the effects of the Islamic lifestyle on the mental health of the family from the perspective of Islamic verses and traditions became.

Research Method: This descriptive-analytical research was conducted with the library and documentation method by studying the Holy Quran and the traditions of Ahl al-Bayt (PBUH).

Findings: Verses and narrations about lifestyle in the areas related to mental health were extracted and categorized in individual and social fields and finally they were adapted to scientific instructions in the field of health and mental health.

Conclusion: Lifestyle based on religion can be considered as one of the main factors in predicting and promoting mental health. Religion with various mechanisms such as the existence of hope, motivation and positivity in life, creating an emotional and social support network, giving a clear and decisive answer to the concept of creation, world and life, explaining and defining enjoyable and reasonable suffering, pain and deprivation Also, by giving meaning and meaning to human life and saving him from emptiness, and on the other hand, by changing the human understanding of death and satisfying the survival motive correctly, and also by presenting the concept of reward and compensation for hardships, it can contribute to the psychological well-being of the individual and Society has an effective role.

Keywords: Lifestyle, Islam, Mental Health, Family