



Effects of Islamic Life Style on Mental Health of Family from the Perspective of Islamic Verses and Narrations

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Sohrabi H.R.^{*1} PhD,
Askari Tayebi F.² MA

How to cite this article

Sohrabi H.R, Askari Tayebi F. Effects of Islamic Life Style on Mental Health of Family from the Perspective of Islamic Verses and Narrations. *Islamic Life Style Centered on Health*.2019;3(1):43-51.

ABSTRACT

Introduction In Islamic verses and narrations, there are many examples of life style that cover almost all aspects of human life. Considering that the higher objective of the Islamic society is to try to achieve Islamic civilization and that the formation of Islamic civilization is a prevalence of Islamic lifestyle, this study was conducted with the aim of investigating the effects of Islamic life style on mental health of family from the perspective of Islamic verses and narrations. This descriptive-analytical research was conducted with a library and documentary method along with the study of the Holy Quran and the narrations of Imams (PBUH). The verses and narrations about life style were extracted and categorized in the areas of mental health in individual and social fields and, ultimately, adapted to scientific instructions in the field of mental health.

Conclusion Life style based on religion can be considered one of the main factors in the prediction and promotion of mental health. Religion can have an effective role in the psychological well-being of the individual and society with various mechanisms such as existence of hope, motivation, positivism in life, creation of a social and emotional support network, giving a clear and decisive answer to the concept of creation, the world, and life, the delightful explanation and definition of suffering, pain, and deprivation, as well as by giving meaning of human life and its salvation from emptiness, and on the other hand, by changing the cognition of man from death and the proper satisfaction of the motivation of survival, and by providing the concept of reward and compensation of difficulties.

Keywords Life Style; Islam; Mental Health; Family

¹“Health Research Center for Social Affiliated Health” and “Islamic Education Department, Medicine Faculty”, Yasuj University of Medical Sciences

²Psychology & Educational Sciences Department, Farhangian University, Yasuj, Iran

*Correspondence

Address: Islamic Education Department, Medicine Faculty, Yasuj University of Medical Sciences. Postal Code: 7591994799
Phone: +98 (74) 33235148
Fax: -
dr.sohrabi1393@gmail.com

Article History

Received: September 13, 2018
Accepted: January 05, 2019
ePublished: March 19, 2019

CITATION LINKS

[1] Quantifying and evaluation of Islamic lifestyle [2] Outcomes in the sociology of mental health and illness: where have we been and where are we going [3] Health-related lifestyle and mental health among inhabitants of a city in Japan [4] Impact of lifestyle on Islamic success [5] Mental health [6] Mental health [7] Mental health in Islam [8] Mental health for healthcare professionals [9] Tips and punishments with the description of Tusi (Al-isharat wa al-tanbihat ma'a al-sharh al-Tusi) [10] The way of eloquence (Nahj al-balaghah) [11] Islamic education system [12] Light interpretation [13] Veil: new challenges and explorations [14] Hijab issue [15] The seas of lights (Behar al-anavar) [16] Righteous garden (Rozat al-Mottaghin fi sharhe man la yahzaroh al-faghih) [17] The gems of news (La'ali al-akhbar) [18] The way of life [19] Enough rules (Usul al-Kafi) [20] The amount of wisdom (Mizan al-Hekmah) [21] Thanksgiving effect on mental and physical health

تأثیرات سبک زندگی اسلامی بر بهداشت روانی خانواده از منظر آیات و روایات اسلامی

حمیدرضا سهرابی* PhD

"مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مرتبط بر سلامت" و "گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی"، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران

فرزانه عسکری طیبی MA

گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، یاسوج، ایران

چکیده

مقدمه: 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. این تحقیق توصیفی-تحلیلی با شیوه کتابخانه‌ای و اسنادی با مطالعه قرآن کریم و روایات اهل بیت^ع صورت گرفت. 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 به‌عنوان 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 لذت‌بخش و معقول از رنج، درد و محرومیت، همچنین با دادن معنی و مفهوم به زندگی انسان و نجات او از یوچی و از سوی دیگر، با تغییر شناخت انسان از مرگ و ارضای صحیح انگیزه بقا و نیز با ارائه مفهوم پاداش و جبران سختی‌ها می‌تواند در بهزیستی روانی فرد و جامعه نقش موثری داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، اسلام، بهداشت روانی، خانواده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۶/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۱۵

* نویسنده مسئول: dr.sohrabi1393@gmail.com

مقدمه

مطالعه و پژوهش در موضوع سبک زندگی بیشتر به‌عنوان یک حوزه مطالعاتی "بین‌رشته‌ای" تلقی می‌شود. ورود دانش پزشکی و دین‌شناسی به این حوزه نیز شاهدهی 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 مساله مهم ضرورت پیدا می‌کند، زیرا در صورت بی‌توجهی و عدم ارائه 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 ناپهناجر شده که مشکلات عدیده‌ای را برای سایر مردم ایجاد کرده است و راه

برون‌رفت از این مشکلات عدیده توجه همگانی به سبک زندگی و ترسیم یک مدل مطلوب اسلامی-ایرانی است.

در حال حاضر برخی رسانه‌ها و جریانات فرهنگی به‌دنبال اشاعه سبک زندگی غربی هستند؛ سبکی که در طول سالیان متمادی در جهان مورد آزمون قرار گرفته و پیامدهای ناگواری از جمله فروپاشی نهاد خانواده، اشاعه فساد و فحشا، گسترش بیماری‌های روحی و روانی و ایجاد ناامنی در جوامع مختلف داشته است. همه این موارد بیانگر ناموفق‌بودن آن در ایجاد یک زندگی متعادل و متعالی است و پیمودن این راه همان عواقب ناگوار را برای جامعه ما نیز به‌همراه خواهد داشت.

روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی است و مواد اولیه تحلیل آن به روش کتابخانه‌ای-اسنادی گردآوری شده است و براساس برخی آیات قرآن و روایات دینی تحلیل محتوایی شده و موضوع مورد بررسی قرار گرفته است. هدف این مطالعه، بررسی تأثیرات سبک زندگی اسلامی بر بهداشت روانی خانواده از منظر آیات و روایات اسلامی بود.

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، تأثیر بگذارند. اما تعریف سبک زندگی و مفهوم‌پردازی در مورد آن، نسبتاً جدید است. برخی جامعه‌شناسان اصلاح سبک زندگی را به ماکس وبر، جامعه‌شناس آلمانی و برخی به *آلفرد آدلر* اتریشی بنیانگذار رویکرد روان‌شناسی فردی نسبت می‌دهند^[۱]؛ البته بیشتر صاحب‌نظران آن را به *آلفرد آدلر* نسبت می‌دهند و بر ایشان 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 شناخته‌شده 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 به‌منزله شاهراهی از زندگی افراد محاسبه می‌شوند^[۲].

در تعریفی دیگر سبک زندگی مجموعه عقاید، طرح‌ها و نمونه‌های عاداتی رفتار و هوس‌ها و شیوه‌های تبیین شرایط اجتماعی یا شخصی است که نوع خاص واکنش فرد را تعیین می‌کند^[۳].

در این پژوهش سبک زندگی عبارت از شیوه‌هایی از زندگی است که انسان با تکیه بر نظام ارزشی و مبانی اعتقادی خود در زندگی فردی و اجتماعی برای ایجاد ارتباط با محیط و جامعه، پاسخ به خواسته‌ها و تأمین نیازهایش به کار می‌گیرد.

سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی به معنی روش و منش و چگونگی کار است. سبک زندگی اسلامی یعنی در زندگی هر فرد چه شخصی، چه خانوادگی و چه اجتماعی قواعد و الگوها و قالب‌ها و ملاک‌های اسلامی نقش مهمی ایفا کنند؛ یعنی روش‌ها را براساس آنچه اسلام گفته و خواسته، به کار گیرند^[۴].

در این پژوهش سبک زندگی اسلامی را می‌توان شیوه زندگی فردی و اجتماعی دانست که همه یا بیشتر معتقدان به اسلام یا قشر موثری از جامعه اسلامی به آن عمل می‌کنند و در رفتارشان منعکس می‌شود.

بهداشت روانی

بهداشت روانی را استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و موثر کارکردن، برای موقعیت‌های دشوار انعطاف‌پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن تعریف کرده‌اند^[5]. 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^[6].

از طرفی بهداشت روانی در گستره وسیع‌تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله سازوکار بالارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید^[7].

هدف از بهداشت روانی آرامش و سکون در فرد است. آرامش و شادی ناشی از احساسی است که نسبت به زندگی داریم و این احساسات هم برگرفته از تفکر ماست. آرامش زاییده تفکر و ایده‌ای است که نگاه خاصی به اطراف خود دارد، به طوری که تمام اضطراب‌ها و پریشانی‌ها را از فرد دور می‌کند^[8].

ابوعلی سینا بهداشت روانی را این گونه تعریف کرده است: روان‌هایی سالمند که بر فطرت خویش باقی بمانند و در این عالم در اثر برخورد با امور زندگی از لطافتشان خارج نشده و غلیظ و خشن نشده باشند^[9].

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 واقعیت‌های موجود و شکوفایی استعدادها بالقوه خویش و حالتی است که در آن انسان، احساس رضایت و آرامش کند و با حسن خلق با خدا و با خود و با مردم تعامل داشته باشد. همچنین فردی که دارای سلامت روان است می‌تواند استعدادهای جسمی و روحی خود را بشناسد و با استرس‌های معمول زندگی سازگاری پیدا می‌کند 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 می‌کند.

سبک زندگی مطلوب از نگاه اسلام

جهان‌بینی توحیدی، انسان را مخلوق خداوند با هدفی متعالی و خلیفه او در زمین می‌داند و تنها انتخاب سبک زندگی و راه و روش حیات در چهارچوبی که مهندس آفرینش طراحی کرده، شایسته هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی است. براساس آیات الهی سبک زندگی اسلامی در کتاب مقدس قرآن به "حیات طیبه" تعبیر شده است. در واقع دین به معنی "تسلیم شدن" همه موجودات جهان هستی در برابر فرمان الهی با حاکمیت "قوانین تکوینی" در جهان ماده و حاکمیت "احکام و قوانین تشریحی" در جامعه انسانی است که از طریق پیامبران الهی ابلاغ می‌شود. در حقیقت نزول قرآن کریم نیز برای اجرای دین است.

اساسی‌ترین هدف و نقش دین بیرون آوردن مردمان از تاریکی‌های کفر و مسلک‌های 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 می‌بخشیم و پاداش آنها را به بهترین اعمالی که انجام دادند، خواهیم داد".

در نهج‌البلاغه آمده که از حضرت علی^(ع) پرسیدند، منظور از آیه چیست؟ حضرت فرمود: قناعت، رزق روزانه، عبادت توأم با روزی

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 گسترده‌ای دارد که همه این موارد و غیر آنها را در بر می‌گیرد. حیات طیبه یعنی زندگی پاکیزه از انواع آلودگی‌ها، ظلم‌ها، خیانت‌ها، عداوت‌ها و دشمنی‌ها، اسارت‌ها و ذلت‌ها، انواع نگرانی‌ها و هر چیزی که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می‌سازد. نتیجه این پاکیزگی، تحقق جامعه‌ای قرین با آرامش، امنیت، رفاه، صلح، محبت، دوستی، تعاون و مفاهیم سازنده انسانی خواهد بود. جامعه‌ای که از نابسامانی‌ها و درد و رنج‌هایی که بر اثر استکبار، ظلم، طغیان، بت‌پرستی و انحصارطلبی به وجود می‌آید، در امان است.

عمل صالح صرفاً اعمالی مانند عبادات یا صدقات و خیرات یا جهاد و امثال آن نیست؛ زیرا همه اینها عمل صالح است، لیکن در انحصار این موارد نیست، بلکه منظور قرآن این است که شخص مومن هر کاری را که درست انجام دهد از قبیل کارهای روزمره مثل تمامی شغل‌ها و کارهای افراد چنانچه به‌طور کامل و خوب انجام شود و کارآمد باشد عمل صالح محسوب می‌شود و برعکس اگر همین عبادات یا کارهای خیر را درست انجام ندهیم عمل صالح نخواهد بود. به عبارت دیگر هر کاری که مطابق با ضوابط و مقررات و به‌طور درست انجام شود که حاصل آن تولید یا خدمتی مفید باشد و به اصطلاح امروزی مطابق با استاندارد باشد می‌توان بر آن نام عمل صالح نهاد. پس عنصر اصلی و مهم نیل به زندگی نیکو "درست‌کارکردن" است. در واقع شرط تحقق حیات طیبه این است که مسلمانان کارهای خود اعم از عبادات و خیرات و کارهای تولیدی و خدماتی و غیره را به نحو احسن و به نیت عمل صالح انجام دهند تا دارای زندگی خوب توأم با آرامش باشند که در چنین وضعیتی هم دارای دنیایی آباد بوده و هم آخرتی مطلوب خواهند داشت و به جامعه ایده‌آل و مثال‌زدنی دست خواهند یافت.

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^(ص) به‌عنوان الگو به یکتاپرستان 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 می‌کنند" (سوره احزاب، آیه ۲۱).

اهل بیت علیهم‌السلام به تصریح قرآن کریم دارای مقام عصمت بوده و از هر گونه آلودگی، پاک و پیراسته هستند و سیره و سبک زندگی آنها می‌تواند الگوی مطلوب اسلام باشد؛ "خداوند فقط می‌خواهد پلیدی و گناه را از شما اهل بیت دور کند و کاملاً شما را پاک سازد" (سوره احزاب، آیه ۳۳).

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 می‌توان از راه‌های گوناگون به دست آورد که از جمله خود آموزه‌های قرآن است؛ زیرا پیامبر نماد همه خوبی‌ها و نیکی‌های فکری و رفتاری است که خداوند بیان کرده و آن را به‌عنوان برترین‌ها معرفی کرده است.

از نظر اسلام کسی به آرامش مطلق روانی یا همان بهداشت روانی می‌رسد که توانسته باشد با به‌کارگیری سبک زندگی الهی و اجرای احکام و دستورات دینی در زندگی خود و همین‌طور تزکیه و اخلاص در برابر خداوند به عالی‌ترین مراتب روحی برسد که از عالی‌ترین مراتب آرامش برخوردار شود؛ یعنی همان مرحله نفس

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 به‌عنوان 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).

انسان همان طور که سلامتی و ناسلامتی جسمی دارد، سلامتی و ناسلامتی روحی هم دارد و همان طور که اختلال در نظام جسمی او باعث می‌شود که دچار مرض‌های جسمی شود، همچنین اختلال در نظام روح او باعث می‌شود که مرض‌های روحی مبتلا شود و همان طور که برای مرض‌های جسمی‌اش دواپی است، برای مرض‌های روحی‌اش نیز دواپی وجود دارد. بعضی از موضوعات مشترک در بهداشت روانی و تعالیم اسلامی آمده است، گرچه نامگذاری و سرفصلی مشخص در روایات و آیات قرآن برای آنها ذکر نشده است. مثلاً اصل مثبت‌اندیشی و امید در مباحث بهداشت روانی مطرح شده و همین مطالب در آیات، روایات و دعاها مورد تاکید قرار گرفته است. برای مثال در قرآن روح امید با توکل بر خدا و نفی ناامیدی در انسان دمیده می‌شود؛ "از رحمت خدا نا امید نشوید" (سوره یوسف، آیه ۸۷). از امیرمومنان^(ع) حکایت شده است که "چشم‌ت را بر خار و خاشاک زندگی ببند تا همیشه راضی باشی"^[10].

احساس امنیت از اصول بهداشت روانی در خانواده است و می‌توانیم این قاعده را بر سبک سلام کردن تطبیق دهیم؛ بدین گونه که سلام‌دادن 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 زیادخواهی 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 به‌عنوان 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 تضمین‌کننده 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

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 پی‌ریزی 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، برآورده‌ساختن نیازهای عاطفی افراد و تربیت مطلوب فرزندان دارد^[11].

در عصر حاضر به‌دلیل تحولات علمی، صنعتی و پیشرفت‌های فناوری متأسفانه استرس جوامع بشری افزایش یافته است و معضلاتی مانند اعتیاد، طلاق، ناسازگاری‌های فردی و غیره بیشتر شده است. در این شرایط توجه به سلامت روان از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ زیرا جسم و روان مانند تار و پود به هم تنیده شده است و اگر یکی از آنها آسیب ببیند دیگری نیز آسیب خواهد دید. در این میان سبک زندگی دین‌مدار به ارتقای هر دو بعد از سلامت کمک می‌کند. تحقق سلامت روان نیاز به پشتکار، صبر و صرف وقت زیادی دارد. در این راستا ارتباط با خدا در سختی‌ها آرامش‌بخش است. انسانی که به خدا ایمان دارد و به او توکل می‌کند در برابر ناملایمات به او پناه می‌برد و با توکل به خداوند بهتر و راحت‌تر مسیر زندگی خود را می‌یابد و مشکلات را حل می‌کند.

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 میانه‌روی و اعتدال و دوری از زیاده‌روی و افراط در ارضای انگیزه‌های جسمانی و روانی ملتزم باشد، ایجاد هماهنگی میان نیازهای جسم و روح کاملاً امکان‌پذیر است. خداوند در این باره می‌فرماید: "در آنچه خدا به تو داده سرای آخرت را جست‌وجو 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 نه‌تنها 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 به‌خوبی 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 دسته‌بندی 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 نابهنجار هست؛ زیرا به نظر قرآن کفر و نفاق بیماری است که می‌بایست

رنج یا رفاه و آسایش، و نیز همه حوادث، اعم از تلخ و شیرین آزمون الهی است و همان گونه که هیچ چیز رایگان به انسان نمی‌شود، چنانچه بر اثر موفقیت در آزمون پیشین، به انسان پاداشی داده شود، این پاداش نیز آغاز امتحانی جدید است، زیرا دنیا دار امتحان است؛ نه دار جزا، و جزای محض که در کنار آن تکلیف و آزمون نیست مربوط به قیامت است.

لذا مومن باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه است و این سرنوشت برای او بهتر است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت دارد و آن را مکروه نمی‌شمارد. رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می‌شود و همچنین باعث می‌شود انسان نسبت به زندگی خوش‌بین باشد و دید مثبت بیابد.

نمونه دیگر بحث عدم امنیت است. در واقع یکی از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است. امروزه برخی افراد جامعه دچار حس ناامنی روانی شده‌اند که داشتن این احساس، اضطراب‌آفرین است و اضطراب هم علت اصلی مشکلات عصبی و روانی است. در نتیجه این حس با خود خیل عظیمی از اختلالات روانی را در بر خواهد داشت. لذا نخستین شرط سلامت روانی، داشتن احساس امنیت روانی است. حتی جامعه بیش از آن که به آسایش نیاز داشته باشد به امنیت روانی نیازمند است.

امنیت عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر؛ این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد آرامش روحی و جسمی می‌یابد^[۶]. شاید بتوان گفت احساس امنیت زیربنای بهداشت روانی است. احساس امنیت واقعی حاصل نمی‌شود مگر در سایه توحید. به دلیل این که میل به احساس ایمنی از جانب افراد به دلیل ترس است؛ ترسی که از یک محرک موجود یا احتمالی در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می‌شود، ترس از آینده موهوم، ترس از مرض، ترس از فقر، ترس از سیل و زلزله، ترس از دشمن یا ترس‌های احتمالی دیگر، ولی شخص موحد و مومن می‌داند که تمام حوادث جهان معنی‌دار و به صلاح او هستند. او احساس می‌کند پشتیبانی دارد که در همه مسایل او را کفایت می‌کند، یآوری که از آینده به‌خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد شخص را می‌داند و با او مهربان است. قرآن کریم می‌فرماید: "آگاه باشید اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند" (سوره یونس، آیه ۶۲).

ترس معمولاً از احتمال نبود نعمت‌هایی که انسان در اختیار دارد یا خطراتی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود، همان گونه که غم و اندوه معمولاً نسبت به گذشته و نبود امکاناتی است که در اختیار داشته است. انسان غریز و خواسته‌هایی دارد که رسیدن به همه آنها در دنیا مقدور نیست، مثلاً به‌دنبال آسایش مطلق، امنیت مطلق و آرامش مطلق است که دستیابی کامل به اینها در دنیا امکان ندارد. همین باعث محرومیت در انسان می‌شود. یکی از اعتقاداتی که می‌تواند این مشکلات را حل کند اعتقاد به معاد است که زندگی به جهان ماده خلاصه نمی‌شود، بلکه انسان پس از مرگ زندگی دیگری دارد که در آنجا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود می‌رسد. قرآن می‌فرماید: "زندگانی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است (سوره عنکبوت، آیه ۶۴). در آنجا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد و افراد احساس کمبود و محرومیت نمی‌کنند. خداوند می‌فرماید: "در آن بهشت آنچه دل‌ها می‌خواهد و چشم‌ها از آن لذت می‌برد موجود است" (سوره زخرف، آیه ۷۱). بنابراین فرد مومن می‌داند که بعد از این زندگی دنیا زندگی بهتری برای او و عزیزانش که از دست داده است فراهم است و لذا دچار اختلالات روانی نمی‌شود.

نه آنان اندوهگین می‌شوند" (سوره مائده، آیه ۶۹).

و یا در آیه دیگر آمده است: "ما فرستادگان خود را جز مژده‌آور و همدارنده 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 به‌صورت 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 به‌گونه‌ای 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 شکوفاشدن استعدادها و زینت زن مسلمان و عاملی برای پیشرفت او در زندگی می‌شود. مرد باید بداند که غریز و احساسات او با غریز 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 هیچ گاه 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 لذت‌بخش شود.

نمونه دیگر، دعوت به صبر و بردباری در مقابل ناملایمت‌ها و سختی‌هاست. کسی که اعتقاد دارد لازمه زندگی دنیا امتحان شدن توسط خداوند متعال است و این امتحان ممکن است به‌صورت ترس، گرسنگی، کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها باشد تحمل مشکلات برایش آسان‌تر می‌شود؛ "البته شما را به پاره‌ای از سختی‌ها چون ترس و گرسنگی و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت بیازماییم، و صابران را بشارت و مژده بده" (سوره بقره، آیه ۵۵).

شخص خداپرست می‌داند مشکلات برای ورزیده‌شدن و تقویت روحی او و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری و سختی دارد؛ "در هنگام مصیبت و گرفتاری بگوئید و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم" (سوره بقره، آیه ۱۵۶).

بعد شناختی معنی "ما از خداییم" این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم. تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش است که باید در آن رشد کنیم. دنیا محل شکوفایی استعدادها و درونی انسان است و سختی‌های آن نشانه بی‌مهری خداوند نیست، بلکه برای آن است که در مسیر کمال سریع‌تر حرکت کنیم. بنابراین در تلخی‌ها نیز شیرینی‌هاست، زیرا شکوفاشدن استعدادها و کامیابی و پاداش‌های الهی را به دنبال دارد^[۱۲]. براساس این آیات همه محدوده عالم طبیعت، قلمرو آزمون خداست و هرچه در این جهان به انسان برسد، خواه درد و

می‌شود، حجاب پاسخ مثبت به این نیاز درونی و فطری است که در نهایت به سلامت روانی فرد منجر می‌شود.

حفظ حجاب با کاهش هیجانانگ و تنش‌های جنسی منجر به سلامت روانی در خانواده می‌شود. یکی از فواید و آثار مهم حجاب، ایجاد آرامش روانی است؛ چه این که فقدان حجاب و آزادی معاشرت‌های بی‌بندوبار میان زن و مرد هیجان‌ها و التهاب‌های جنسی را فزونی می‌بخشد و تقاضای رابطه جنسی را به صورت عطش روحی و یک درخواست اشباع‌نشده درمی‌آورد. استاد شهید مطهری در این زمینه می‌فرماید: "روح بشر فوق‌العاده تحریک‌پذیر است. اشتباه است که گمان می‌کنیم تحریک‌پذیری روح بشر محدود به حد خاصی است و از آن پس آرام می‌گیرد. هیچ مردی از تصاحب زیبارویان و هیچ زنی از متوجه کردن مردان و تصاحب قلب آنان و بالاخره هیچ دلی از هوس سیر نمی‌شود. از طرفی تقاضای نامحدود خواه‌ناخواه انجام‌شدنی نیست و همیشه مقرون است با نوعی احساس محرومیت و دست‌نیافتن به آرزوها که به نوبه خود منجر به اختلالات روحی و بیماری‌های روانی می‌شود"^[14].

مورد دیگر در زمینه سلامت روانی در خانواده این است که اسباب و وسایل تحریک جنسی و هیجان شهوی کودکان فراهم نشود. از این روی اسلام بوسیدن دختر شش‌ساله برای مرد و بوسیدن پسر هفت‌ساله را برای زن ممنوع کرده است^[15]. زیرا این گونه کارها افزون بر این که موجب انحراف جنسی نوجوانان می‌شود بلوغ زودرس آنان را نیز در پی دارد. همچنین اسلام دستور داده است تا کودکان پس از شش‌سالگی جدا از یکدیگر بخوابند. در رابطه با آمیزش جنسی پدر و مادر دستور می‌دهد تا کاری نکنند که فرزندان کودک به مسایل این چنینی اطلاع یابند.

حضرت محمد^(ص) می‌فرماید: "به خدا سوگند اگر مردی با همسر خود درآمیزد و در خانه کودکی بیدار باشد که آنها را بنگرد و سخن آنها را بشنود و صدای نفس‌های آنها را احساس کند هرگز آن کودک رستگار نشود، اگر پسر باشد یا دختر زناکار می‌شود"^[16]. لذا ریشه بیشتر بیماری‌های روانی و اختلال‌های رفتاری فرد در دوران کودکی در خانواده و محیط اجتماعی وی است. در مراحل ابتدایی زندگی و در خانواده است که فرد با رفتارهای متضادی روبه‌رو می‌شود که ناتوان از جمع‌بندی بین خوب و بد، هنجار و نابهنجار، درست و نادرست میان آنها می‌شود. بنابراین به تضاد شخصیتی گرفتار می‌شود. در حالی که بخشی از او رفتارهایی را می‌شناسد که با آن در محیط خانواده انس گرفته است و بخشی دیگر رفتاری را می‌یابد که جامعه آن را نادرست می‌شمارد. پس دچار ناتوانی در تبیین و ترکیب می‌شود و از درک درست و نادرست باز می‌ماند. در پی این تضاد رفتاری میان الگوهای خانوادگی و اجتماعی است که شخصیت وی دچار تزلزل روانی می‌شود و بازتاب‌های آن را در رفتار نشان می‌دهد. اسلام برای پیشگیری و بهداشت روانی در دوره‌های مختلف زندگی، آموزه‌های دستوری و ارشادی متنوعی دارد. مثلاً در دوره جنینی و انعقاد نطفه اسلام برنامه دارد، زیرا سهم عوامل ارثی و مادرزادی در ایجاد اختلالات روانی بیش از سایر عوامل است. از این روست که اسلام به این دوره توجه ویژه مبذول داشته است.

امام صادق^(ع) می‌فرماید: هر زنی شوهر شراب‌خوار خود را اطاعت کند و با او همبستر شود گناهانش به اندازه ستارگان آسمان است و هر فرزندی که از او بزاید پلید است^[17]. دکتر کارل می‌گوید: "مستی زن یا شوهر در لحظه آمیزش، جنایت واقعی است؛ زیرا کودکانی که در این شرایط به وجود می‌آیند اغلب از عوارض عصبی یا روانی درمان‌ناپذیر رنج می‌برند"^[18]. پاکي پدر و مادر تاثیر بسزایی در سلامتی روح و روان کودک دارد و اثرات آن پس از بلوغ

تحکیم مبانی خانواده و فرهنگ آن به‌عنوان یکی از سازوکارهای مهم در جهت بهداشت روانی مورد توجه اسلام است. با تحکیم مبانی خانواده و بالابردن فرهنگ آن می‌توانیم در تامین بهداشت روانی انسان گام‌های موثری برداریم که نمونه آنها دستورات اسلام در رابطه با بهداشت جنسی است. قرآن درباره حفظ فروج و عفت آن به عموم مومنان دستور می‌دهد که چگونه بهداشت جنسی را رعایت نمایند؛ زیرا یکی از پیامدهای ناهنجاری در بهداشت جنسی، بحران‌های روحی و روانی در افراد جامعه است. لذا خداوند در قرآن می‌فرماید: "به زنان باایمان بگو چشم از نگاه مردان اجنبی فرو بندند و فرج‌های خویش را حفظ کنند و زینت خویش را جز آنچه آشکار است هویدا نسازند. باید که مقنعه و روپوش‌های خویش را به گریبان‌ها افکنند و زینت خویش نمایان نسازند جز برای شوهرانشان یا پدران یا پدر شوهران یا پسران یا پسر شوهران یا برادران یا خواهرزادگان یا برادرزادگان یا زنان یا آنچه مالک آن شده‌اند یا مردانی که دیگر هوس زن ندارند و طفل خانواده‌اند یا کودکانی که از اسرار زنان خبر ندارند. زنان نباید پای بر زمین بکوبند تا زینت‌هایشان که نهان است آشکار نشود" (سوره نور، آیه ۳۱). قرآن در این آیات و آیاتی دیگر برای پیشگیری از بحران‌های روانی و نابهنجاری‌های اجتماعی، انسان‌ها را از کارها و اعمالی که باعث می‌شود بهداشت روانی جامعه به خطر افتد، بازداشته است. قرآن با بیان این مطالب و آموزه‌های دستوری و ارشادی پیشگیری را بر معالجه و درمان مقدم داشته است.

حجاب دارای آثار روحی و روانی در بهداشت روانی خانواده است. یکی از مهم‌ترین آثار آن اطمینان قلبی و آرامش روحی است که با حفظ حجاب به دست می‌آید. با عنایت به سرشت توحیدی هر انسانی و روح خداجویش و از آنجا که حجاب یکی از احکام خداست و انسان با عمل کردن به دستورات خداوند متعال به مقام اطمینان و قرب الهی می‌رسد در نتیجه به یک طمانینه و آرامش قلبی در رعایت احکام اسلامی خصوصاً حجاب دست می‌یابد و فرد باحجاب به کمال رضایت‌مندی می‌رسد؛ علاوه بر این سبب اظهار دوستی به خداوند متعال و ائمه نیز می‌شود و به محبوب شدن نزد خدا می‌انجامد. چنانکه قرآن شریف نیز تاکید می‌فرماید: "اگر خدا را دوست می‌دارید از من پیروی کنید که خدا شمارا دوست بدارد و گناه شما را ببخشد که خداوند آمرزنده و مهربان است" (سوره آل‌عمران، آیه ۳۱). دوست‌داشتن و محبوب دیگران بودن یک نیاز فطری و روانی انسان است که فرد با حفظ حجاب و حدود شرعی در سایه اطاعت از خداوند و محبوب خدا و اولیای الهی شدن این نیاز را ارضا نموده و به اطمینان قلبی می‌رسد و در پرتوی این امر احساس ارزشمندی و اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کند؛ چیزی که نبود آن باعث مشکلات روحی و مشکلات ارتباطی بسیاری می‌شود.

مورد دیگر حجاب، پاسخ مثبت به نیاز فطری شرم و حیا در وجود انسان است. تمام انسان‌ها یک نیاز فطری درونی به نام حیا و شرم در وجودشان دارند. علاوه بر مطالعات مردم‌شناسی و روان‌شناسی جنسی، از مطالعات تاریخی نیز استفاده می‌شود که انسان در هیچ مقطعی بدون پوشش زندگی نکرده است و این مطلب حاکی از وجود شرم و حیای ذاتی انسان است. پروفیسور *استوالد شوارتز*، طبیب و روان‌شناس اتریشی می‌نویسد: "علاوه بر مردم‌شناسی، تجزیه و تحلیل روان‌شناسی نیز ثابت می‌کند که احساس شرم، یکی از صفات عمده نوع بشر است. هیچ قبیله‌ای هر قدر هم بدوی بوده باشد شناخته نشده است که از خود شرم بروز ندهد و بچه‌های کوچک نیز شرم دارند"^[13]. همچنان که از آیات مربوط به خلقت حضرت آدم و حوا نیز فطری بودن پوشش و حجاب مشخص

عیب‌جویی نیز از جمله گفتارهای نامناسبی هستند که به روابط اجتماعی آسیب می‌رسانند.

یکی از ضروری‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای انسان تامین معاش و برآورده شدن حوائج زیستی است که در صورت برآورده‌نشدن این نیاز، بروز مشکلات جسمی و روانی در افراد و جامعه اجتناب‌ناپذیر است. آموزه‌های دینی راهکارهایی را برای برطرف‌نمودن این مشکل و نیز تامین عدالت اقتصادی ارائه می‌دهد، مثل نفقه‌های واجب، زکات، خمس، انفاق، احسان، اطعام فقرا، قرض‌دادن، مهلت‌دادن به بدهکار، سفارش به کار و تلاش، توکل بر خدا و تحمل سختی‌ها، ملاحظه فضایل معنوی که خدا به فقرا می‌دهد، میانه‌روی، صدقه، صلح رحم، رضایت به روزی و کم‌کردن آرزوها. نگاه به فقر و غنا از نظر روان‌شناختی بر بهداشت روانی اثرگذار است. عدم شناخت صحیح انسان از موقعیت و جایگاه خود در نظام عالم، غرایز، هواها، و عدم تربیت صحیح در پرتو معارف الهی، باعث احساس نیازهای کاذبی مثل حرص و فزونی‌خواهی، حب دنیا، بخل و غیره در انسان می‌شود که خطر آنها کمتر از برآورده‌نشدن نیازهای زیستی نیست. لذا شایسته است برای تامین بهداشت روانی افراد، شناخت و دیدگاه انسان نسبت به دنیا و مسایل مادی اصلاح شود و بعضی از صفات و ردای اخلاقی مربوط به مال در افراد تعدیل و کاهش پیدا کند تا نیل به آرامش و سلامت برای آنها آسان‌تر شود. به همین منظور آموزه‌های دینی سفارش به زهد و قناعت و برطرف‌نمودن صفات نامناسب مانند دوستی دنیا، بخل، امساک و حرص می‌نماید.

مورد دیگر سبک زندگی اسلامی در خانواده تاکید بر قناعت و نگوهرش مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی است. امام‌علی می‌فرماید: "قناعت بهترین عامل برای سامان‌دادن به نفس و اصلاح آن است" [20]. قناعت، از فضیلت‌های مهم اخلاقی و صفات پسندیده انسانی است که از گرفتار شدن انسان به رذیلت دنیا دوستی که ریشه همه خطاهاست جلوگیری می‌کند. در رهنمودهای اولیای الهی با تعابیر مختلفی از فضیلت و ارزش قناعت سخن به میان آمده و تاکید شده است که خوش‌ترین زندگی را کسی دارد که به صفت قناعت آراسته است و گرگنه انسان‌های حریص و آنهایی که در تمام لحظات زندگی به دنبال تحصیل ثروتند، اگر تمام دنیا را به آنها بدهند سیر نمی‌شوند و در نتیجه لحظه‌ای در زندگی از آرامش و آسایش برخوردار نیستند. بنابراین انسان باید همیشه در زندگی اعتدال و میانه‌روی را از دست ندهد و قناعت را پیشه خود سازد، که در غیر این صورت، روی سعادت و خوشبختی را نخواهد دید.

مورد آخر سپاسگزاری و شکرگزاری از نعمت‌های خداوند است. شکر، اصطلاحی قرآنی و اخلاقی به معنی سپاسگزاری و قدردانی زبانی و عملی از نعمت‌های خدا است. عارفان مسلمان، شکر را به سه نوع زبانی، قلبی و عملی تقسیم می‌کنند. شکر زبانی اعتراف گفتاری به نعمت، شکر قلبی دانستن نعمت از خدا، و شکر عملی اطاعت در رفتار و کردار از بخشنده نعمت بیان شده است. شکرگزاری یعنی توجه به داشته‌ها و امکانات و سپاس برای آنها، یکی از آن اندیشه‌های مثبت و سازنده بسیار قدرتمند است. اگر شکرگزاری منش زندگی کسی باشد، آن زندگی هر روز و هر لحظه سرشار از خیر و برکت و معجزه خواهد بود. یکی از راه‌های موثر برای تبدیل شکرگزاری به منش و روش زندگی، آغاز روز با یادآوری داشته‌ها و سپاس برای آنهاست.

در شعر فارسی این ضرب‌المثل بیان شده است که "شکر نعمت نعمت افزون کند / کفر نعمت از کفت بیرون کند". این مطلبی درست است، اما براساس آیات قرآن چیزی که با شکر نعمت اتفاق

نیز در ابعاد مختلف خود را نشان می‌دهد. قرآن می‌فرماید: "آن دیوار مال دو بچه یتیم در شهر بود و زیر آن گنجی برای آن دو، و پدرشان مرد صالحی بود. خدا می‌خواست آن دو بزرگ شوند و گنج خود را استخراج نمایند و این رحمتی از سوی پروردگار توست" (سوره کهف، آیه ۸۲). آیه تایید می‌کند که نتیجه اخلاق و رفتار انسان تنها متوجه خود او نمی‌شود، بلکه به فرزندان او نیز می‌رسد. مورد دیگر از دستورات قرآن برای تامین بهداشت روانی ازدواج است. خداوند متعال می‌فرماید: "یکی از آیات و نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسر آفرید تا وسیله سکون و آرامش شما باشد و میان شما دوستی و رحمت قرار داد" (سوره روم، آیه ۲۱). خداوند برای گزینش همسر ملاک‌هایی را تعیین کرد که از جمله آنها همسانی شرعی و عرفی است که می‌تواند باعث توافق همسران و آرامش خانواده شود. همچنین برای زن و مرد وظایفی و سبک خاصی را تعیین کرد که رعایت آنها بهداشت روانی را به ارمغان می‌آورد مثل روابط مناسب بین زن و شوهر، ارضای نیازهای جنسی یکدیگر، ارتباط درست کلامی، ارتباط غیرکلامی مناسب که عبارتند از تواضع، وفای به عهد، رازداری، گذشت، حسن معاشرت، ابراز محبت، تشکر اعضای خانواده از همدیگر، خوش‌اخلاقی زن و شوهر، هدیه‌دادن به یکدیگر، توجه زن و مرد به خواست یکدیگر، و همچنین برای والدین در مقابل فرزندان وظایفی را مشخص کرده است، از قبیل انتخاب و گزینش همسر مناسب که مادر خوبی برای فرزندان باشد، توصیه‌های هنگام بارداری مادر، مراقبت‌های دوران کودکی و شیردادن، یادگیری، تعامل با فرزندان، توصیه‌ها در ارضای محبت به فرزندان، لزوم آشنایی با توانایی‌های شناختی کودکان و برآوردن نیاز به امنیت کودک که هر کدام سبک خاصی از نظر اسلام در خانواده است.

یکی از انواع سبک‌های زندگی درست، روابط با همسایگان است و از آنجا که انسان مراد و ملاقات زیادی با آنها دارد، دین اسلام نسبت به حقوق همسایگان سفارش زیادی کرده است؛ "به پدر و مادر نیکی کنید، همچنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان و همسایه نزدیک و همسایه دور و دوست و همنشین" (سوره نساء، آیه ۳۶).

کتاب خدا و پیامبر اسلام و ائمه دستورات زیادی را در مورد چگونگی رعایت حقوق بیان کرده‌اند. اگر مسلمانان به این دستورات عمل کنند، در حصول آرامش روانی آنها موثر است و چنین فردی از سوی همسایگان نیز احساس ایمنی می‌نماید. روابط اجتماعی در دین اسلام مورد تاکید قرار گرفته است به گونه‌ای که از نخستین اقدامات پیامبر در مدینه ایجاد برادری (اخوت) بین انصار و مهاجرین بود. حضرت علی^(ع) می‌فرماید: "مومن با دیگران انس می‌گیرد و دیگران نیز با او انس و الفت می‌گیرند و در کسی که انس نگیرد و دیگران با او مانوس نشوند خیری نهفته نیست" [19]. دیدار، سلام کردن، مصافحه کردن، احترام گذاشتن، گوش فرادادن، قدردانی و تحسین، وفای به عهد، هدیه‌دادن، گشاده‌رو بودن، شوخی و مزاح و شاد کردن افراد از جمله رفتارهای مناسبی است که روابط با خانواده و دوستان را بهتر می‌کند. حسن خلق، تواضع، بردباری و شرح صدر، عفو و گذشت، مدارا کردن، توجه به ظرفیت روانی افراد، تعدیل توقعات، خوش‌گمانی و تفسیر مناسب، تغافل، رازداری و انصاف، از جمله صفات مناسب اخلاقی هستند که به روان شدن روابط کمک می‌کنند. در مقابل، تکبر، حسد، تعصب، خشم و ستیزه‌جویی، روابط غیرکلامی نامناسبی هستند که به روابط اجتماعی آسیب می‌رسانند. غیبت، تهمت، سخن‌چینی، استهزاء و به‌کارگیری القاب نامناسب، دروغ، نجوا، بدگمانی، تجسس و

می‌افتد فراتر از افزایش خود نعمت است؛ زیرا خداوند می‌فرماید: "اگر سپاسگزار باشید هر آینه بر شما می‌افزایم" (سوره ابراهیم، آیه ۷). این بدان معنی است که شکر نعمت موجب می‌شود تا خداوند ظرفیت وجودی انسان را افزایش دهد و شرح صدر و انشراح صدری در انسان پدید آید که او را در مقام قرب الهی بالاتر قرار دهد و زمینه را برای بهره‌مندی بیشتر از نعمت‌های جدید یا همان نعمت پیشین در قالب بهتر و سود بیشتر فراهم می‌آورد.

شکرگزاری موجب می‌شود افراد دچار چشم و هم‌چشمی نشوند و به آنچه دارند قانع باشند و در کنار این شکرگزاری در حد امکان، بخشش هم داشته باشند. ابراز تشکر به شیوه‌های مختلف نه تنها از لحاظ روحی بلکه از حیث جسمی هم روی انسان تاثیرهای مثبتی دارد. شکرگزاری موجب آزادشدن مواد شیمیایی از جمله مواد پاداش‌دهنده مثل ناقل عصبی دوپامین و سروتونین با خواص آرام‌کنندگی و شادی‌آور شده و همراه خود باعث ترشح هورمون محبت به نام اکسی‌توسین می‌شود. همچنین هورمون‌های خشم و تنش مانند کورتیزول در زمان شکرگزاری کاهش می‌یابند^[21]. از این روش برای رفع افسردگی هم استفاده می‌شود و هورمون‌های پاداش‌دهنده مغز را افزایش می‌دهند. بنابراین طول عمر و سلامتی جسمی افراد در میان‌سال و سالمندی را می‌توان نتیجه روحیه زندگی در دوران جوانی و زندگی اجتماعی آنها قلمداد کرد؛ چرا که ناسپاسی موجب افسردگی روحی، خمودگی و کسالت‌های جسمی می‌شود. بنابراین تاثیر روحیه تشکر در زندگی فردی و اجتماعی و در سلامتی روح و جسم اعضای خانواده می‌تواند موثر باشد. موارد مذکور مهم‌ترین اصول سبک زندگی اسلامی هستند که افراد با به‌کار بستن و رعایت آنها در زندگی فردی و اجتماعی می‌توانند بهداشت و سلامتی روح و روان خود را تامین نمایند و به حیات طیبه‌ای که مد نظر همه ادیان بزرگ الهی است دست یابند و خوشبختی و آسایش دنیا و آخرت خود را تضمین نمایند.

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 تامین‌کننده 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 غیردینداران 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 به‌خاطر فاصله‌گرفتن 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 سریع‌تر آلام و مشکلات روانی

می‌شود.

در شرایط کنونی سبک زندگی سکولار و اومانیستی باعث بروز جنایات مختلف در جامعه شده و از هم‌گسیختگی بنیان خانواده‌ها مانند طلاق، خشونت و غیره را به‌همراه 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. به‌عنوان مثال بخل و حسادت منشا مصرف‌گرایی دارد و افراد در این شرایط دنیا را به‌عنوان هدف برگزیده و به‌دنبال مقایسه زندگی خود با دیگران هستند و در نهایت دچار افسردگی می‌شوند و به‌دنبال 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.

تشکر و قدردانی: موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

تاییدیه اخلاقی: موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

تعارض منافع: تعارض منافی وجود ندارد.

سهم نویسندگان: حمیدرضا سهرابی (نویسنده اول)، نگارنده مقاله/روشناس/پژوهشگر اصلی (۸۰٪)؛ فرزانه عسکری طیبی (نویسنده دوم)، نگارنده مقاله/پژوهشگر کمکی (۲۰٪)

منابع مالی: موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

منابع

- 1- Kaviani M. Quantifying and evaluation of Islamic lifestyle. J Psychol Religion. 2011;4(2):27-44. [Persian]
- 2- Horowitz AV. Outcomes in the sociology of mental health and illness: where have we been and where are we going? J Health Soc Behav. 2002;43(2):143-51.
- 3- Fuchino Y, Mizoue T, Tokui N, Ide R, Fujino Y, Yoshimura T. Health-related lifestyle and mental health among inhabitants of a city in Japan. Nihon Koshu Eisei Zasshi. 2003;50(4):303-13. [Japanese]
- 4- Nekookar GH, Kheiri AR, Taban M, Seidi F. Impact of lifestyle on Islamic success. Q Islamic Manag. 2014;22(1):197-211. [Persian]
- 5- Ganji H. Mental health. 2nd Edition. Tehran: Arasbaran; 1999. [Persian]
- 6- Shamloo S. Mental health. 13rd Edition. Tehran: Roshd Publishing; 1999. [Persian]
- 7- Sanei SM. Mental health in Islam. 1st Edition. Qom: Boostan-e-Ketab; 2003. [Persian]
- 8- Bolhari J. Mental health for healthcare professionals. 1st Edition. Tehran: Bashari publication; 1994. [Persian]
- 9- Abu Ali Sina. Tips and punishments with the description of Tusi (Al-isharat wa al-tanbihat ma'a al-sharh al-Tusi). Volume 2. 1st Edition. Qom: Al-balaghah Publishing; 1997. [Arabic]
- 10- Seyyed al-Razi. The way of eloquence (Nahj al-balaghah). Dashti M, translator. 2nd Edition. Qom: Mashhoor publishing; 2000. [Arabic-Persian]
- 11- Sharif Qoreishi B. Islamic education system. Tehran: Fajr Publishing; 1983. [Arabic]
- 12- Ghareati M. Light interpretation. Volume 1. 1st Edition. Qom: Institute on the right path; 1995. [Persian]

1993. [Arabic]
- 18- Carrel A. The way of life. Dabiri P, translator. Isfahan: Mehrafrooz Publishig; 2006. [Persian]
- 19- Mohammad ibn Ya'qub Koleini. Enough rules (Usul al-Kafi). Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah; 1986. [Arabic]
- 20- Mohammadi Reishahri M. The amount of wisdom (Mizan al-Hekmah). Volume 6. Qom: Dar al-Hadith; 2005. [Arabic]
- 21- Salamat News. Thanksgiving effect on mental and physical health [Internet]. Tehran: Salamat News; 2011 [cited 2011 Dec 17]. Available from: <https://bit.ly/2Uog12M>. [Persian]
- 13- Mehdizadeh H. Veil: new challenges and explorations. 2nd Edition. Qom: Qom Seminary, Management Center; 2001. [Persian]
- 14- Motahari M. Hijab issue. 2nd Edition. Tehran: Sadra Publishing; 1989. [Persian]
- 15- Majlesi MB. The seas of lights (Behar al-anavar). Volume 75. 2nd Edition. Tehran: Dar al kotob al-Islamiyah; 1984. [Arabic]
- 16- Majlesi, MT. Righteous garden (Rozat al-Mottaghin fi sharhe man la yahzaroh al-faghih). Volume 1. 2nd Edition. Qom: Koushanpour; 1985. [Arabic]
- 17- Touyserkani MN. The gems of news (La'ali al-akhbar). Volume 3. 1st Edition. Qom: Iran Publishing;