

مقاله اصلی

بررسی معیارها و اصول بهداشت روان و تأثیر آن در سبک زندگی سالم

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۵/۱۰ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۲/۰۱

خلاصه

مقدمه: هدف این پژوهش بررسی بررسی معیارها و اصول بهداشت روان و تأثیر آن در سبک زندگی سالم می باشد. در واقع، سلامت روان عملکرد موفقیت آمیز عملکرد ذهنی است، که در نتیجه فعالیتها و برقراری روابط با افراد دیگر و فراهم آوردن توانایی سازگاری با تغییر و کنار آمدن با مشکلات می باشد.

روش کار: اطلاعات این پژوهش با روش تحلیلی- اسنادی و جستجو در پایگاه ها و منابع اطلاعات علمی اینترنتی و کتب مرتبط در این زمینه جمع آوری گردیده است.

نتایج: با توجه به اینکه اصطلاح بیماری روانی به کلیه اختلالات روانی قابل تشخیص اطلاق می گردد، شرایط بهداشتی که با تغییراتی در تفکر، خلق و خو یا رفتارهای مرتبط با پریشانی یا اختلال در عملکرد همراه است. قابل ذکر است سلامت روان و بیماری روانی دو مفهوم به هم مرتبط هستند. بنابراین افرادی که از سلامت روانی بهینه برخوردار هستند نیز می توانند دچار بیماری روانی شوند و افرادی که بیماری روانی ندارند نیز می توانند از سلامت روانی خوبی برخوردار نباشند.

نتیجه گیری: بمشکلات بهداشت روانی ممکن است در اثر استرس، تنهایی، افسردگی، اضطراب، مشکلات رابطه، مرگ یک فرد عزیز، افکار خودکشی، اندوه، اعتیاد، خودآزاری، اختلالات خلقی مختلف یا سایر بیماریهای روانی با درجه های مختلف ایجاد شود. لذا در این پژوهش با عنایت به سبک زندگی اسلامی به بررسی بهداشت روانی پرداخته می شود.

کلمات کلیدی: بهداشت روانی، اصول بهداشت روانی اسلامی، بیماری روانی، سبک زندگی اسلامی

مجتبی محسنی^۱

جلال ایرانمنش^{۲*}

عبدالرضا محمدحسین زاده^۳

^۱ دانشجوی دکتری، گروه حقوق، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد

زاهدان، زاهدان، ایران.

^۲ استادیار، گروه حقوق، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمان،

کرمان، ایران.

^۳ دانشیار، گروه حقوق، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران.

Email: dr.j_iranmanesh@yahoo.com

مقدمه

سلامت روان یک مؤلفه‌ی بسیار مهم در زندگی امروزه می‌باشد. از نظر سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان، قابلیت فرد برای برقراری ارتباط هماهنگ با دیگران، توانایی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی خویش و حل مناسب و منطقی تعارض‌های هیجانی و تمایلات شخصی است. سلامت روان با عواطف، تفکر و رفتار آدمی در ارتباط است. فردی که سلامت روان مناسبی دارد، معمولاً می‌تواند با حوادث و مشکلات روزمره بهتر مقابله نموده، اهداف خود را در زندگی دنبال کرده و عملکرد مؤثرتری در جامعه داشته باشد. همانطور که گفته شد ارتقای بهداشت و تأمین سلامت روان افراد جامعه، یکی از ارکان مهم پیشرفت جوامع می‌باشد. نهادهای متولی سلامت که قبلاً بر درمان بیماری‌ها توجه داشتند، اکنون بر پیشگیری و تأمین سلامت از طریق بهبود سبک زندگی و حذف عواملی که به نوعی تأثیر منفی بر سلامت انسان دارند، متمرکز شده‌اند. در تأیید امر فوق، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کاربرد الگوهای رفتاری مثبت در قالب سبک زندگی در ارتقای سلامت فردی مؤثر می‌باشد. از زاویه‌ی دیگر، رابطه‌ی مثبت و معناداری بین نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی افراد با طیف وسیعی از رفتارهای مرتبط با سلامت روان وجود دارد؛ بنابراین به نظر می‌رسد سبک زندگی با رویکرد اسلامی در قالب الگوهای رفتاری مثبت بر بهبود سلامت روان افراد جامعه مؤثر باشد.

سلامت و بهداشت روانی، همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. یک انسان را زمانی می‌توان سالم دانست که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی‌عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال، از جنبه سیاسی آگاه، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد؛ زیرا سلامت به خودی خود ثمری ندارد بلکه ارزش حقیقی آن در فعالیت‌های با ارزش نهفته است که به وسیله وجود آن میسر می‌گردد. داشتن مشکلات روانی منجر به اختلال در انجام وظایف، کاهش انگیزه، اضطراب، ترس و نگرانی شده و سبب می‌شود که فرد بخش قابل توجهی از نیروی فکری خود را صرف چنین مشکلاتی نماید، در نتیجه مسلم است که توان و

علاقه کافی برای فعالیت در سازمان را نخواهد داشت (۱). سلامت روان و بهداشت روان سنگ بنای سلامت جامعه است و این دو به قدری به هم پیوسته‌اند که تفکیک بین آن‌ها دشوار است. به نظر می‌رسد یکی از مهمترین اهداف آموزشی باید ارتقاء سلامت روان افراد باشد که به نوبه خود می‌تواند بر افراد سلامت جامعه تأثیر بگذارد. اختلالات روانی از جمله افسردگی، اضطراب و استرس عاطفی از مهمترین علل بار بیماری در سراسر جهان و دومین علت اصلی بار بیماری در ایران است. گاهی افراد با محیط جدیدی روبرو می‌شوند که با زندگی قبلی و محیط اجتماعی آن‌ها متفاوت است. به گونه‌ای که محیط جدید می‌تواند برای آن‌ها مشکلاتی از قبیل وضعیت بد خوابی، احساس خستگی در خانه، مشکلات آموزشی، رقابت، عدم سرگرمی و غیره ایجاد کند. این شرایط ممکن است تأثیرات منفی بر سلامت روان آن‌ها بگذارد و باعث اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی شود (۲).

سلامت روان مانند یک جواهر گرانبها است که به عنوان یک منبع ارزشمند برای زندگی موثر شناخته می‌شود. بهبود سلامت به دلیل نقش مهم آن در مرکز مراقبت‌های بهداشتی است. با توجه به هزینه‌های بالای مراقبت‌های بهداشتی، ضرورت تغییر رویکرد درمانی به رویکرد پیشگیرانه بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. علاوه بر این، سازمان بهداشت جهانی^۱ تأکید می‌کند که مردم باید با اتخاذ شیوه زندگی سالم محور سعی در جلوگیری از بیماری‌ها داشته باشند. سبک زندگی سالم یک اقدام داوطلبانه است و به عنوان یک منبع ارزشمند شیوع و اثرات مشکلات بهداشتی را کاهش می‌دهد، مقابله با عوامل استرس‌زا زندگی را بهبود می‌بخشد و در نتیجه کیفیت زندگی را ارتقا می‌بخشد. در واقع، مفهوم شیوه زندگی برای اولین بار در سال ۱۹۲۰ مطرح شد و از سال ۱۹۷۰ وارد مطالعات علمی شد. شیوه زندگی با در نظر گرفتن امکانات، وضعیت اقتصادی اقتصادی و همچنین محدودیت‌های شخصی و اجتماعی که ممکن است یک فرد داشته باشد، رویکردهایی را برای زندگی ایجاد می‌کند و به

^۱ WHO

اهداف می‌رسد (۳). لازم به ذکر است که سبک زندگی محور شامل جنبه‌های مختلفی از جمله ورزش، تغذیه مناسب و نادرست، خودکنترلی، سلامت معنوی، محیط اجتماعی و اقدامات پیشگیرانه است. امروزه بیشتر مشکلات بهداشتی، بیماری‌های مختلف و مرگ و میر ناشی از آن با تغییر در سبک زندگی همراه است. سبک زندگی می‌تواند سلامت بیماران را بهبود بخشد. بنابراین یافتن راه‌حلی که بتواند به طور موثری باعث افزایش بهبود سبک زندگی افراد شود، از اهمیت بسیاری برخوردار است. مداخلات معنوی-مذهبی از جمله رویکردهایی است که تصور می‌شود پتانسیل بهبود سبک زندگی را دارد. با توجه به نقش عمده معنویت در سلامتی افراد، سازمان بهداشت جهانی ویژگی معنوی را به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت معرفی کرده است. جنبه‌های دین و معنویت از مهمترین عوامل فرهنگی است که باعث می‌شود تجربیات، رفتارها و ارزش‌های انسان معنادار و هدفمند باشند. اعتقادات معنوی - مذهبی می‌تواند یک رویکرد قوی برای مواجهه با فشارهای زندگی باشد. علاوه بر این، این اعتقادات می‌تواند با بالا بردن اعتماد به نفس، القای امید، ایجاد معنی به زندگی، یک زندگی سالم را ایجاد کند (۴). در نتیجه ارائه آموزش‌ها و مداخلات در مورد سبک زندگی با محوریت سلامت می‌تواند نقش موثری در جلوگیری از بیماری‌ها، بهبود سلامت افراد و کاهش هزینه‌ها داشته باشد. در واقع، غفلت از سبک زندگی نسل جوان ممکن است به جامعه‌ای با نسل مریض و مضطرب منجر شود. قابل ذکر است، این افراد والدین آینده هستند و فرزندان بیمار و مضطرب را نیز پرورش می‌دهند (۳). بهداشت روانی اخیراً به عنوان یک مؤلفه بسیار مهم زندگی روزمره شناخته شده است. مطابق سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان به توانایی برقراری ارتباط با دیگران به صورت هماهنگ، اصلاح محیط اجتماعی فرد و برطرف کردن تعارضات عاطفی و تمایلات شخصی به درستی و عقلانی اشاره دارد. سلامت روان با احساسات، تفکر و رفتار همراه است (۵). کسی که از نظر روحی سالم است، تمایل دارد که با حوادث و مشکلات روزمره بهتر کنار بیاید و اهداف خود را در زندگی دنبال کند (۶). این امر باعث شده است که

اهداف می‌رسد (۳). لازم به ذکر است که سبک زندگی محور شامل جنبه‌های مختلفی از جمله ورزش، تغذیه مناسب و نادرست، خودکنترلی، سلامت معنوی، محیط اجتماعی و اقدامات پیشگیرانه است. امروزه بیشتر مشکلات بهداشتی، بیماری‌های مختلف و مرگ و میر ناشی از آن با تغییر در سبک زندگی همراه است. سبک زندگی می‌تواند سلامت بیماران را بهبود بخشد. بنابراین یافتن راه‌حلی که بتواند به طور موثری باعث افزایش بهبود سبک زندگی افراد شود، از اهمیت بسیاری برخوردار است. مداخلات معنوی-مذهبی از جمله رویکردهایی است که تصور می‌شود پتانسیل بهبود سبک زندگی را دارد. با توجه به نقش عمده معنویت در سلامتی افراد، سازمان بهداشت جهانی ویژگی معنوی را به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت معرفی کرده است. جنبه‌های دین و معنویت از مهمترین عوامل فرهنگی است که باعث می‌شود تجربیات، رفتارها و ارزش‌های انسان معنادار و هدفمند باشند. اعتقادات معنوی - مذهبی می‌تواند یک رویکرد قوی برای مواجهه با فشارهای زندگی باشد. علاوه بر این، این اعتقادات می‌تواند با بالا بردن اعتماد به نفس، القای امید، ایجاد معنی به زندگی، یک زندگی سالم را ایجاد کند (۴). در نتیجه ارائه آموزش‌ها و مداخلات در مورد سبک زندگی با محوریت سلامت می‌تواند نقش موثری در جلوگیری از بیماری‌ها، بهبود سلامت افراد و کاهش هزینه‌ها داشته باشد. در واقع، غفلت از سبک زندگی نسل جوان ممکن است به جامعه‌ای با نسل مریض و مضطرب منجر شود. قابل ذکر است، این افراد والدین آینده هستند و فرزندان بیمار و مضطرب را نیز پرورش می‌دهند (۳). بهداشت روانی اخیراً به عنوان یک مؤلفه بسیار مهم زندگی روزمره شناخته شده است. مطابق سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان به توانایی برقراری ارتباط با دیگران به صورت هماهنگ، اصلاح محیط اجتماعی فرد و برطرف کردن تعارضات عاطفی و تمایلات شخصی به درستی و عقلانی اشاره دارد. سلامت روان با احساسات، تفکر و رفتار همراه است (۵). کسی که از نظر روحی سالم است، تمایل دارد که با حوادث و مشکلات روزمره بهتر کنار بیاید و اهداف خود را در زندگی دنبال کند (۶). این امر باعث شده است که

- مؤثر باشد (۷).
- بهداشت روانی به معنای سلامت فکر می‌باشد و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که خود می‌تواند نسبت به ایجاد سیستم با ارزشی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید (۸). اصول بهداشت روان، حقوق مشخصی را برای کلیه افرادی که خدمات درمانی روان را دریافت می‌کنند، بدون در نظر گرفتن سن و وضعیت آن‌ها به صورت اجباری یا داوطلبانه طبق قانون، بیان می‌کنند. جوامع پیشرفته، مقرر می‌دارد که شخصی که خدمات بهداشت روان را دریافت می‌کند باید به موارد زیر توجه کند:
- ارزیابی و درمان به کمترین میزان محدودیت با ارزیابی داوطلبانه و درمان ارجح ارائه می‌شود،
- از خدمات بهداشت روان با هدف ایجاد بهترین نتیجه درمانی ممکن و ارتقاء بهبود و مشارکت کامل در زندگی در جامعه ارائه می‌شود،
- در کلیه تصمیمات مربوط به ارزیابی، معالجه و بهبود شرکت داشته و در تصمیم‌گیری یا شرکت در تصمیم‌گیری‌ها مورد حمایت قرار گیرد و نظرات و ترجیحات آنها باید رعایت شود،
- مجاز به تصمیم‌گیری در مورد ارزیابی، درمان و بهبود آن-ها که شامل "درجه خطر" است،
- حقوق، عزت و استقلال خود را رعایت و ارتقاء دهند،
- نیازهای پزشکی و سایر سلامتی خود (از جمله هرگونه مشروبات الکلی و سایر مشکلات دارویی) را تشخیص داده و به آنها پاسخ دهد، نیازهای فردی خود (از جمله فرهنگ،

- درک واقعیت های جهان و آگاهی از قوانین نظام آفرینش و دیدن و اندیشیدن در آثار الهی.

- تسلیم محض بودن در برابر خداوند متعال و نداشتن ترس و اندوه و غم از غیر خدا.

- رسیدن به یقین و باور قلبی از طریق ایمان به خدا (۱۰).

طبق بیشتر ادیان شناخته شده جهان روش های بسیاری وجود دارد که ما می توانیم زندگی خود را از بیماری و اختلال روانی نجات دهیم. پیوند بین سلامت جسمی و سلامت معنوی ناشی از درگیری مذهبی توسط شخص متعهد یک واقعیت پذیرفته شده است. ابن سینا یک فیلسوف و پزشک عالی، رابطه سلامت جسمی و روانی را پذیرفت و از آن دفاع کرد. درگیری مذهبی و معنوی توسط شخص متعهد، سلامت روان و جسم انسان را تضمین می کند. بر اساس آموزه های اسلامی بیان می شود که دعا به عنوان یک توصیه اول ارزش در آیات قرآن و سایر اعمال دینی نقش موثری در ضمانت سلامت انسان دارد (۱۱).

یکی از مسائل بسیار مهم در جوامع امروزی سلامت روح و روان و داشتن آرامش در سیر زیستن می باشد. سبک زندگی مجموعه ای از الگوها و عناصر رفتاری و باورها و ارزش های نظاممند اجتماعی و فردی است، که اسلام آن را در دو محورا اعتقادی و کاربردی در زمینه اجتماعی، اخلاقی و عبادی را برای سلامت تن و روح بیان کرده است (۱۲).

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 قالب ها و ملاک های اسلامی نقش مهمی ایفا کنند؛ یعنی روش ها را براساس آنچه اسلام گفته و خواسته، به کارگیرند (۱۳). قابل ذکر است برای سبک زندگی اسلامی تعریف های مختلفی وجود دارد، اما در مورد تعریف آن در بین محققان مسلمان اجماع وجود ندارد اما با توجه به دیدگاه شیعه مسلمان درباره سبک زندگی اسلامی "به طور کلی می توان اظهار داشت که سبک زندگی اسلامی شامل مجموعه ای از ارزش های دینی، اعتقادات، هنجارها، افکار و الگوهای رفتاری است که براساس آموزه های قرآنی و پیامبر اکرم (ص) و زندگی ائمه تشکیل شده

زبان، ارتباطات، سن، ناتوانی، دین، جنسیت، تمایلات جنسی یا موارد دیگر) و خصوصیات (از جمله فرهنگ و هویت بومی) را تشخیص داده و به آنها پاسخ دهد، (اگر بومی هستند) فرهنگ و هویت متمایز خود را تشخیص داده و به آنها پاسخ دهند، (اگر آنها کودک یا جوان زیر ۱۸ سال داشته باشند) بهترین علاقه خود را به عنوان اولویت اصلی اعم از دریافت خدمات جدا از بزرگسالان، هر زمان که ممکن باشد به رسمیت شناخته و ارتقاء یابد (۹).

در سال های اخیر مطالعات متعددی در رابطه با مذهب و اهمیت آن در تأمین بهداشت روانی در جای جای دنیا صورت گرفته است. معنویت سهم مهمی در کیفیت زندگی برای بسیاری از مردم در سراسر جهان دارد. معنای زندگی، ایمان و اتصال به یک موجود روحانی سهم قابل توجهی را در بالا بردن کیفیت زندگی و فراتر بردن سلامت روان دارد. احکام و فرامین مذهبی ممکن است بر دو شکل بر سلامت روانی اثر بگذارد. رفتارهای فردی را شکل دهد و نگرش نسبت به دیگران را تغییر دهد (به عنوان مثال منجر به گرمی و دوستی بین افراد شود) همچنین می تواند سلامت کلی را با تشویق رفتارهای سالم بهبود بخشد و اعمالی (مانند شیوه رژیم غذایی سالم، مقررات جنسی و محدودیت بر روی مصرف مواد اعتیاد آور) که اغلب می تواند به بهبود سلامت جسمی، بهبود کلی رفاه و سلامت روانی کمک کند. در مقابل حفظ سلامت روانی نیز دارای اثر مثبت بر روی توسعه یک زندگی سالم معنوی دارد. تعدادی از مطالعات بالینی و اپیدمیولوژیک به خوبی نشان داده اند که معنویت می تواند تحت برخی از شرایط به جلوگیری از افسردگی کمک کند. در زمینه اعتقادات فردی جهت حفظ، تأمین و ارتقاء بهداشت روان به خاطر داشتن این نکات کمک کننده است:

- توکل بر خدا و واگذاری همه چیز به خدا، ضمن اینکه وظایف خویش را انجام دهید. "و مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ان الله..."

- وجود آرامش و بر طرف کردن اضطراب و نگرانی ها و دلهره ها که بهترین و مطمئن ترین راه برقراری آن آموزش و تربیت دینی است.

روش کار

اطلاعات این پژوهش با روش تحلیلی- اسنادی و جستجو در پایگاه ها و منابع اطلاعات علمی اینترنتی جمع‌آوری گردیده است. در این مطالعه، ابتدا به بررسی بهداشت روانی در سبک زندگی اسلامی پرداخته می‌شود. در ادامه اهمیت و ضرورت پژوهش و پیشینه تاریخی پژوهش بیان می‌شود. سپس مفهوم سبک زندگی اسلامی بررسی شده، و اهمیت سبک زندگی اسلامی در زندگی افراد مورد بحث قرار می‌گیرد؛ در نهایت به بیان سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن بر بهداشت روان پرداخته می‌شود.

نتایج

در ادامه این پژوهش و از آنجایی که این مطالعه یک مطالعه مروری ست و با بررسی تحقیقات قبلی و نیز بررسی کتب و منابع مختلف در این زمینه به انجام رسی است حاصل یافته‌ها در این زمینه و در ادامه بیان میشود.

اصل توحید؛ بر اساس این اصل انسان آزاد آفریده شده است (۱۷) و تنها باید در مقابل خداوند خاضع و خاشع باشد و در نتیجه از هر قدرت سلطه‌جو و برتری‌طلب، آزاد است. این دستورالعمل هم در روابط بین فردی و هم در روابط خارجی جامعه اسلامی، اثر می‌گذارد و فرد و جامعه را موظف می‌دارد که فقط قوانین الهی را معیار روابط خویش قرار دهند و در غیر این صورت از حوزه اسلام خارج و در نتیجه کافر، فاسق و ظالم خواهند بود^۱.

اصل لزوم قضاوت بر اساس علم و بی‌اعتبار بودن حدس و گمان و تخمین؛ بنا بر آموزش‌های مکتب اسلام، تفکر، حرکت، قضاوت و بطور کلی کلیه اعمال انسان باید بر اساس علم باشد. تعریف علم برداشت واقع‌بینانه از اشیاء و دستیابی به حقایق آنها می‌باشد. «اللهم ارنی الاشیاء كما هی» در قرآن مجید از هر گونه اظهار نظر جز در مواقعی که چنین برداشتی ایجاد شود، سخت نهی شده و در مواردی که شخص به چنین برداشتی نمی‌رسد،

است (۱۴). اما با پیشرفت‌های صنعتی، فن‌آوری‌های جدید و مشکلات مرتبط با آن، بیماری‌های روانی، مانند بیماری‌های جسمی، اخیراً بسیار افزایش یافته است. و تا حدودی افراد از زندگی معنوی فاصله گرفته‌اند. از آنجا که سلامت روان افراد از اهمیت بسیاری دارد، لازم است موضوعات عاطفی و روانی جدی گرفته شود. افزایش تعداد کسانی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند اهمیت مسائل روحی، اجتماعی و آموزشی در بین آنان را تأیید می‌کند (۱۵). به نظر می‌رسد سبک زندگی با رویکرد اسلامی در قالب الگوهای رفتاری مثبت می‌تواند در ارتقاء سلامت روان در جامعه مؤثر باشد. سبک زندگی اسلامی باید برگرفته از آموزه‌های دینی باشد و در قالب زندگی ناب اسلامی می‌توان به آن پرداخت. پیروی از سبک زندگی اسلامی و جذب آن در جامعه، مقدمات اجرای اصول دینی و تحقق اهداف و دلایل اسلامی در جامعه تلقی می‌شود. این امر مستلزم رعایت قوانین و فرهنگ دینی و پرهیز از الگوهای سبک زندگی غربی است. به طور واضح‌تر، طبق سبک زندگی اسلامی، زندگی فردی و اجتماعی مبتنی بر اسلام و رهنمودهای قرآنی است. مطابق سبک زندگی اسلامی، ماهیت خداوند متعال محوری است، یعنی چهارچوب کلی زندگی قبلاً توسط خداوند که خالق انسان است و از جنبه‌های وجودی او آگاه است ساخته شده است. سبک زندگی اسلامی الگوی رفتاری مناسبی برای رشد انسان است. با استفاده از شیوه زندگی اسلامی، می‌توان زندگی سالم‌تری داشته و رضایت بیشتری به دست آورد. مطالعات پیشین نشان داد که سبک زندگی اسلامی با سعادت و رضایت از زندگی ارتباط مستقیمی دارد و افراد مذهبی از زندگی راضی‌تر بودند و برعکس، کسانی که اعتقادات مذهبی ضعیف‌تری داشتند، از زندگی راضی نبودند. در واقع، دینداری یا معنویت غالباً ارتباط مثبت و معناداری با سلامت روان و جسمی دارد (۱۶). در حقیقت، با استفاده و تأمل در مفهوم شیوه زندگی اسلامی، می‌توان باورها و رفتارهای مردم را در یک جامعه و نیز جهت‌گیری‌ها و الگوهای فعلی یا نوظهور تفسیر کرد.

مجید که در آن‌ها لغات صراط و سبیل و مهاجرت به سوی خدا بکار رفته‌اند نیز، همگی پذیرش حرکت تکاملی دسته‌جمعی را به عنوان فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام تأیید می‌نمایند. ۴۲ بار لغت صراط و ۳۴ بار لغت سبیل در قرآن بکار برده شده است و در آن‌ها مشخصات راه راست ذکر شده و خداوند و پیامبرش را بر راه راست دانسته و شرط رهروی در خط مستقیم را در متابعت از پیامبر معرفی نموده است.^۸ بدین ترتیب فردی که در مدار ارتباط انسان با خدا قرار می‌گیرد، در مسیر هستی حرکت می‌کند. در نتیجه دارای پشتیبان‌های عظیمی از واقعیات است و به همین علت احساس انبساط خاطر، آرامش، راحتی و ایمنی می‌نماید؛ افرادی که در این مدار حرکت نمی‌نمایند در خلاف جهت مسیر هستی حرکت می‌نمایند و در نتیجه احساس سده، مقاومت و فشار می‌نمایند.^۹ توجه دیگر در بروز این کیفیت این است که تمایلات انسان را نهایی نیست و فردی که بر محور توحید و مدار ارتباط انسان با خدا حرکت نمی‌نماید، پیوسته درصدد جوابگویی به این درخواست‌ها می‌باشد و با توجه به اینکه عملاً نمی‌توان تمام تمایلات را جامه عمل پوشید، با وجود وسعت نعمات الهی پیوسته خود را در تنگی احساس می‌نماید. بر عکس فردی که به خدا توجه دارد از اطمینان خاطر بهره‌مند و با پذیرش روش قناعت در امور خود زندگی راحت و بی‌دغدغه‌ای را ادامه می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

سبک زندگی اسلامی می‌تواند یکی از عوامل اصلی در ارتقای سلامت روان به شمار آید. دین اسلام با عوامل مختلفی همچون 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 پوچی و از سوی دیگر، با تغییر شناخت انسان از مرگ و ارضای صحیح انگیزه بقا و نیز با ارایه مفهوم

دستور سکوت داده شده است.^۱ قرآن بعضی از گمان‌ها که مخصوصاً موجب مفاسد اجتماعی می‌شوند، به عنوان گناه تلقی نموده و مردم را از آن‌ها بر حذر داشته است.^۲ روش‌های عناد آمیز با توحید و پیامبر را ناشی از پیروی کفار از حدس و گمان دانسته و با کمال صراحت ذکر می‌نماید که حدس و گمان به هیچ وجه جای علم را نمی‌گیرد.^۳ سخن گفتن از روی تخمین و گمان، در مقابل سخن گفتن از روی علم قرار گرفته است و در نتیجه بی‌اعتبار تلقی شده و افرادی که زندگی خود را بر اساس تخمین و گمان بنیان نهاده و از واقعیات جهان هستی روی برتافته‌اند، سخت مورد نکوهش قرار گرفته‌اند.^۴ طبق روش کلی این مکتب به افراد آموزش داده می‌شود که به منظور دستیابی به درجات تکاملی بیشتر همواره در کسب علم کوشش نمایند و از خداوند نیز بخواهند که امکانات کسب علم و افزایش آگاهی آنها را فراهم آورد.^۵

اصل هدف دار بودن جهان هستی و دستیابی به رشد و تکامل؛ اصل هدف دار بودن جهان هستی و دستیابی به رشد و تکامل، در حقیقت جهان‌بینی اسلامی و با فلسفه زندگی در مکتب اسلام می‌باشد. هدفدار بودن جهان هستی به کرات در قرآن مجید تأکید شده و چنین آمده است که ما آسمان‌ها و زمین و آنچه در بین آن‌ها است به بازیچه نیافریدیم، بلکه آنها را به حق آفریدیم، ولی بیشتر مردم نمی‌دانند.^۶ در چندین جای دیگر در ضمن امر به تفکر در وضع انسان بطور کلی، بحق بودن و هدفدار بودن جهان هستی مورد تأکید قرار گرفته است.^۷

با بررسی اصول مکتب و روش‌های اخلاقی که به وسیله پیشوایان آن مورد آموزش قرار گرفته و همچنین توجه به تمرین‌های عملی که به عنوان جهان‌بینی اسلامی وهم، به عنوان فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام در نظر گرفت. آیاتی از قرآن

۱/سراء، ۳۶

۲/حجرات، ۱۲

۳/یونس، ۳۶ / نجم، ۲۷ و ۲۸

۴/انعام، ۱۴۸ و ۱۱۶ / زخرف، ۲۰

۵/طه، ۱۱۴

۶/دخان، ۳۷ و ۳۸ و ۳۹

۷/روم، ۸ / حجر، ۸۵ / نحل، ۳

۸/یس، ۶۱

۹/رعد، ۲۸

۱۰/انعام، ۱۲۶-۱۲۵ / طه، ۱۲۴

پاداش و جبران سختی‌ها می‌تواند در بهزیستی روانی فرد و جامعه نقش موثری داشته باشد. از آنچه گفته آمد می‌توان چنین دریافت که، بهداشت روانی چه به معنای سلامت فکر یا به عنوان رشته‌ای تخصصی از بهداشت عمومی، در زمینه کاهش بیماری‌های روانی فعالیت می‌نماید و با ارائه معیارها و اصول مربوط، دستیابی به زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌های روانی را میسر می‌نماید. این اصول گرچه در دانش‌های رسمی در حوزه روان‌پزشکی و روان‌شناسی تحقیق شده، لکن استخراج این اصول از منبع عظیم و بی‌بدیل آموزه‌های اسلامی و بکار بستن آنها در مقام اندیشه و عمل می‌تواند انقلابی عظیم مبتنی بر فطرت را در مسیر پیشگیری و روان‌درمانی بر پا نموده و ایده انسان کامل را در چارچوب والای خود محقق سازد که بی‌تردید اینگونه انسانی از ویژگی‌های اعلای سلامت روان نیز دسترس‌وی قرار دهد.

برخوردار است. معیار اساسی سلامت روانی در آموزه‌های اسلامی، دستیابی به حداکثر رشد می‌باشد که بطور مترادف با تکامل بکار می‌رود که در حقیقت فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام است. البته جنبه‌های مختلف فرعی آن که کمک‌کننده یا بازدارنده حرکت تکاملی در این مکتبند -مانند، حسن خلق، وفای به عهد و ...- نیز قابل احصا و شمارش می‌باشد که این معیار اصلی و معیارهای فرعی در کنار اصول بهداشت روانی استخراج شده از آموزه‌های دینی اسلام می‌تواند تصویری بسیار زیبا، واقعی، مؤثر، کاربردی و گره‌گشا در مسیر سلامت روانی و تحقق بخش عمیق و عظیمی از سبک زندگی قرآنی و اسلامی پیش روی بشریت گرفتار -بویژه عصر حاضر- گذارده و راه فلاح و رستگاری را همچون نقطه امید نجات بخش در دسترس وی قرار دهد.

References

- (1) Saberian M, Haji Aghajani S, Ghorbani R, Behnam B, Maddah Sh (2006), Assessment of Mental Health Status of Semnan University of Medical Sciences 2006, *Journal of Semnan University of Medical Sciences*, 8(2): 85-92.
- (2) Zare Shahabadi A, Khalouei Z (2015), Comparing the healthy lifestyle among different groups of women in Yazd (with emphasis on employed and unemployed women). *J Women Soc*, 6(24):1-18.
- (3) Athari Z, Rostami Siyahoe A, Hedayati F (2018), Effect of Islamic-based Spiritual-religious Psychotherapy on Components of Health-oriented Lifestyle in Female University Students, *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(3): 2-9.
- (4) Kim Y, Seidlitz L (2002), Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment, *Pers Individ Dif*, 32(8): 1377-1390.
- (5) DeLaune C, Kelly P (2006), *Fundamentals of nursing standards & practice* Sue C. DeLaune, Patricia K. Ladner, Fundamentals of nursing standards & practice, 4th ed, Clifton Park, NY Delmar Cengage Learning, 63-1381.
- (6) Khazaie T, Khazaie T, Kianfar S, Jamshydizadeh L, Health-promoting behavior factors among students of Birjand university of medical sciences. *Iran J Health Educ Health Promot*. 2015;3(2):125-32.
- (7) Hosseini SA (2000), *Principles of Mental Health*, Third Edition, Publishing: Astan Qods Razavi.
- (8) Brown P (2012), Mental health statement of rights and responsibilities, *Mental health statement of rights and responsibilities 2012*, Paper-based publications. 1-36.
- (9) Khajeh Mohammadloo M., Saleh Wash (2015), *Mental Health and Its Affecting Factors*, available at <http://west-azarprisons.ir>.
- (10) Yousofi H (2011), Human Health and Religious Practices in Quraan, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30: 2487-2490.
- (11) Nouraei M., Mohammadi Kh (2015), *Islamic Lifestyle and Mental Health*, First National Conference on Islam and Mental Health, Bandar Abbas, Hormozgan University Jihad.
- (12) Sohrabi H.R, Askari Tayebi (2019), Effects of Islamic Life Style on Mental Health of Family from the Perspective of Islamic Verses and Narrations, *Islamic Life Style Centered on Health*, 3(1): 43-51
- (13) Toghyani M, Bagher Kajbaf M, Ghamarani A (2018), What Does Islamic Lifestyle Say about Depression Management?, *Zahedan J Res Med Sci*, 20(7): 666-677.
- (14) Moallemi S, Bakhshani N.M, Raghbi M (2011), On the relationship between mental health, spiritual intelligence and dysfunctional attitudes in students of Sistan and Baluchestan University, Southeast of Iran, *J Fundamentals Ment Health*, 12(4):702-709.
- (15) Khazaie T, Khazaie T, Kianfar S, Jamshydizadeh L (2015), Health-promoting behavior factors among students of Birjand university of medical sciences. *Iran J Health Educ Health Promot*, 3(2): 125-132.
- (16) Taheri-Kharameh Z, Alinoori A, Khansanami SH, Ramezani T, Sharififard F, Aslari P (2016), Relationship between Islamic Lifestyle and Mental Health among the Students of the Qom University of Medical Sciences, *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 4(3):14-18.
- (17) Nahj al-Balagheh, Imam Ali (1996), Collected by: Seyed Rezi, Translated by: Atai, Mohammad Reza, Publisher: Astan Qods Razavi, Volume 1.

*Original Article***Evaluation of Mental Health Criteria and Principles and its Impact on Healthy Sikh Life**

Received: 01/08/2018 - Accepted: 20/02/2019

Mojtaba Mohseni¹
 Jalal Iranmanesh^{2*}
 Abdolreza Mohammad Hosseinzadeh³

¹ PhD Student, Department of Law, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Zahedan, Iran.

² Assistant Professor, Department of Law, Islamic Azad University, Kerman Branch, Kerman, Iran.

³ Associate Professor, Department of Law, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran.

Email: dr.j_iranmanesh@yahoo.com

Abstract

Introduction: the emergence of divorce phenomenon can influence the women's cognitive, psychological and communicative processes. the present study was conducted aiming to determine the effectiveness of transactional behavior analysis therapy on life quality and self-esteem of the divorced women.

Methods: it was a quasi-experimental study with pretest, posttest with control group. The statistical population of the current study was all divorced women who referred to consultation centers in the city of Ahvaz in 2017. 30 divorced women were selected through purposive sampling method and they were randomly accommodated into experimental and control groups (each group of 15). The divorced women in the experimental group received transactional behavior analysis therapy (Noshadi and Mo'tamedi, 2015). The questionnaires of life quality (WHO, 1994) and self-esteem (Rosenberg, 1965) were used. The data from the study were analyzed through MANCOVA method.

Results: the results showed that the transactional behavior analysis therapy has had significant effect on life quality and self-esteem of divorced women ($p < 0.001$).

Conclusion: according to the findings of the present study it can be concluded that the transactional behavior analysis therapy can be used as an efficient method to improve life quality and self-esteem of the divorced women concentrating on the person's sensual moods, knowing different types of relationship and organizing the person's time and planning for it.

Keywords: transactional behavior analysis therapy, life quality, self-esteem, divorced women