

افسانه نورالهی ایرانپور ، حسین مطهری نژاد

1 دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد سیرجان، ایران

2 استادیار، دانشگاه شهید باهنر کرمان، ایران

چکیده

سبک زندگی به معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه است. سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی‌گیرد. سبک زندگی اسلامی هدف را برای فرد روشن می‌کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدید کننده می‌شود. سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را چنین تعریف می‌کند رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری، خلاقیت و خودشکوفایی. کسی که از بیماری روانی رنج می‌برد و برای مثال به اسکیزوفرنی مبتلاست، ابتدا یک بخش جسمی یعنی مغز او دچار اختلال می‌شود و تغییراتی در آن رخ می‌دهد که موجب نبود تعادل عملکرد شده و تظاهرات روانی آن به صورت بیماری اسکیزوفرنیا بروز کرده است. اطلاعات این پژوهش با روش تحلیلی -اسنادی و جستجو در پایگاه‌ها و منابع اطلاعات علمی اینترنتی گردآوری شده است. در این مقاله ابتدا مقدمه و بیان مساله سپس اهمیت و ضرورت پژوهش، پیشینه تاریخی، معرفی سبک زندگی اسلامی و سبک زندگی اسلامی و بهداشت روان و به پیشینه تحقیقات در ایران و خارج پرداخته می‌شود. از طریق سبک زندگی اسلامی است که انسان در می‌یابد بین او و وجود متعالی، رابطه وجود دارد و این رابطه یا از راه قلب یا از راه عقل و یا به وسیله اجرای مراسم و اعمال مذهبی برقرار می‌شود. مذهب و معنویت به عنوان سپری در برابر مشکلات و ناراحتی‌های افراد قرار گرفته و موجب کاهش اختلال روانی و ارتقاء سطح سلامت روانی افراد می‌شود. سبک زندگی اسلامی هدف را برای فرد روشن می‌کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدید کننده می‌شود.

کلید واژه ها: سبک زندگی اسلامی، بهداشت روان، بهداشت جسمی.