



تأثیر سبک زندگی اسلامی بر سلامت روان

مریم سپهری^۱، ژایلا خامنیان^۲

۱-استادیار، گروه پزشکی اجتماعی و خانواده، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

۲-استادیار، گروه پزشکی اجتماعی و خانواده، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

چکیده

سبک زندگی با همه جوانب زندگی افراد در ارتباط است و اثر مهمی بر شکل گیری شخصیت و سلامت روانی افراد دارد. در آموزه های اسلامی موارد مختلفی برای سبک زندگی برشمرده شده که جوانب متعدد زندگی را در بر میگیرند. لذا هدف پژوهش حاضر، مروری بر تأثیر سبک زندگی اسلامی بر سلامت روان است. این تحقیق مروری، با شیوه کتابخانه ای و اسنادی با مطالعه کتابها، روایات و مقالات مختلف این حیطه استخراج، دسته بندی، تطبیق و تحلیل گردید. **نتیجه گیری:** سبک زندگی مبتنی بر معنویت یکی از عوامل مهم در پیش بینی و ارتقای سلامت روان محسوب می شود. دین با فرآیندهای مختلف مانند ایجاد شور و انگیزه، فراهم کردن شبکه های عاطفی و اجتماعی، کمک به درک هدف زندگی و رهایی افراد از پوچی، همچنین با نشان دادن مفهوم پاداش به دنبال تحمل دشواریها می تواند در ارتقا سلامت روانی فرد و جامعه نقش بسزایی داشته باشد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، اسلام، سلامت روان، معنویت