

# تأثیر الگوی سبک زندگی دینی بر بهداشت روان

زینب رسادی اول<sup>۱</sup>

## چکیده

سبک زندگی و دینی شیوه ای از زندگی است که بر اساس تعالیم و دستورات دینی شکل می گیرد و تمام ابعاد فردی ، اجتماعی اخلاقی و عبادی انسان را در بر می گیرد . سبک زندگی دینی هدف را برای فرد روشن می کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدید کننده می شود.

بدون تردید مذهب و زندگی دینی به عنوان یکی از عوامل اصلی در زندگی انسان است. بهره گیری از این تعالیم دینی می تواند کمک اساسی به علم روان شناسی نماید. یکی از موضوعات مهم مورد بررسی در روان شناسی ، سلامت و بهداشت روان انسان است که آموزه های مکتب اسلام در این زمینه می تواند پاسخ های مطمئن تری به این علم بدهد. این پژوهش با روش توصیفی و از طریق کتاب ها و مقالات معتبر جمع آوری شده است و بعد از بیان مسئله (تبیین موضوع) و ضرورت مقاله به اهمیت موضوع و بعد هم پیشینه پژوهشی پرداخته است. در این پژوهش بخش اول که رابطه سبک زندگی دینی بر بهداشت روان است به توصیف نقش ایمان و اعتقادات در ایجاد امید و معنا در زندگی پرداخته است بعدهم تأثیر عبادات فردی (دعا و ذکر بر کاهش تنش های روانی که هر کدام بخش مخصوص خود را داشته است . که در این بخش ها در مورد آرامش روانی، کاهش هورون های استرس ، تقویت حس معنا و امیدواری که از طریق آیات و روایات و آزمایش ها صورت گرفته است صحبت شده است . و در بخش دوم نمونه های عینی و تجربیات زندگی را بهش رسیدگی شده و مثال هایی از تأثیر سبک زندگی دینی بر سلامت روان زده شده است که این مثال ها از گزارش های بیمارستان بوده یا در مورد زلزله بم و حمل سختی های بعد از آن و از آیات و روایات معتبر شیعه مثال زده شده است . این پژوهش بر آن است که این را ثابت کند که سبک زندگی دینی همیشه و همه جا و در طول تاریخ از گذشته تا به الان همیشه تأثیر مثبت و به سزایی در بهداشت روان انسان ها ایجاد کرده است و تأثیردین را بر حال خوب انسان و عزت نفس و آینده ی او ایجاد می کند. این پژوهش ثابت کرده است که سبک زندگی دینی همیشه و همه جا در طول تاریخ، از گذشته تا به الان همیشه تأثیر مثبت و به سزا ایجاد کرده است

کلید واژه: الگو، سبک زندگی دینی ، بهداشت روان

---

<sup>1</sup> طلبه سطح دو، حوزه علمیه حضرت رقیه (س) شهرستان رامهرمز

# تأثیر الگوی سبک زندگی دینی بر بهداشت روان

## تبیین موضوع

سبک زندگی دینی، شیوه ای از زندگی است که براساس تعالیم و دستورات دینی شکل می گیرد و تمام ابعاد فردی اجتماعی، اخلاقی و عبادی انسان را در بر می گیرد.<sup>۲</sup> این سبک زندگی برگرفته از قرآن کریم، سنت معصومین (علیه السلام) و فقه اسلامی است که هدف آن رسیدن به تعادل و آرامش در زندگی دنیوی و سعادت اخروی است.<sup>۳</sup>

در این الگو، ارزش هایی مانند توکل بر خدا، صبر، شکرگزاری، تقوا، احسان به دیگران و دوری از گناه، نقش محوری دارند.<sup>۴</sup> این اصول نه تنها رفتارهای بیرونی فرد را تنظیم می کنند، بلکه بر سلامت روان و بهداشت روانی او نیز تأثیر عمیقی می گذارند.<sup>۵</sup>

سبک زندگی دینی، با تأکید بر رابطه انسان با خدا، خود، دیگران و طبیعت چهار چوبی جامع برای زندگی فراهم می کند.<sup>۶</sup> به عنوان مثال، نماز و دعا به عنوان ابزارهای ارتباط با خدا، اضطراب را کاهش می دهند و ذکر خداوند به عنوان عاملی برای آرامش قلب ها معرفی شده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»<sup>۷</sup>

«آگاه باش که با یاد خدا دل ها آرامش می یابد»<sup>۸</sup>

همچنین، با توصیه های اخلاقی اسلام مانند پرهیز از غیبت، حسد و کینه توزی، به کاهش تنش های روانی و بهبود روابط اجتماعی کمک می کند.<sup>۹</sup> (امام علی (ع) می فرمایند: «الدِّينُ مَعْرِفَةُ وَالْعَمَلُ بِهَا»<sup>۱۰</sup> دین، شناخت و عمل به آن است.<sup>۱۱</sup> (غرر الحکم، ح (۴۹۲۲) - این نشان می دهد که سبک زندگی دینی، تنها به اعتقادات محدود نمی شود بلکه در رفتارهای روزمره نیز تجلی می یابد.<sup>۱۲</sup>

2. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۲۳۰

3. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۶۴

4. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۲۸

5. مسعود، آذر بایجانی، روان شناسی دین از دیدگاه اسلام، ص ۵۴

6. مرتضی، مطهری، انسان و ایمان، ص ۸۷

7. قرآن کریم، سوره رعد آیه ۲۸

8. عبد الله جوادی آملی، تفسیر تسنیم، ج ۵، ص ۳۲۱

9. محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۵

10. آمدی، عبد الواحد غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲، ص ۴۹۲

11. محمد تقی، مصابح یزدی، اخلاق در قرآن، ج ۵، ص ۱۴۲

12. محسن، قرآنی، تفسیر نور، ج ۷، ص ۱۸۹

در نهایت ، سبک زندگی دینی با ایجاد امیدواری به لطف الهی ، تقویت روحیه گذشت و بخشش و تشویق به برنامه ریزی صحیح برای زندگی ، بهداشت روانی فرد و جامعه را ارتقا می بخشد<sup>۱۳</sup> این الگو ، انسان را از دام افراط و تفریط نجات داده و به تعادل روحی و روانی می رساند<sup>۱۴</sup>

## ضرورت

اما متأسفانه امروزه با گسترش مدرنیته و سبک زندگی غربی بسیاری از افراد از آموزه های دینی فاصله گرفته اند و این دوری ، منجر به افزایش اختلالات روانی مانند افسردگی ، اضطراب و استرس شده است<sup>۱۵</sup>

نظام های روان درمانی رایج ، گاهی به جای توجه به ریشه های معنوی مشکلات روانی ، صرفاً بر درمان های دارویی موقت تکیه می کنند ، در حالی که آموزه های دینی می توانند راهکارهای پایدار تری ارائه دهند<sup>۱۶</sup>

و برخی جوامع بویژه جوانان ، تحت تأثیر فضای مجازی و فرهنگ های وارداتی ، سبک زندگی اسلامی را محدود و دستوپاگیر می پندارند ، غافل از اینکه این الگو می تواند پاسخگوی بسیاری از نیاز های روحی و روانی آنان باشد<sup>۱۷</sup>

تحقیقات در حوزه روان شناسی دین در کشورهای اسلامی ، به ویژه در حوزه شیعه ، هنوز جایگاه مطلوبی ندارد و بسیاری از پژوهش ها به منابع غربی استناد می کنند ، در حالی که متون های دینی ما سرشار از راهکارهای عملی برای سلامت روان هستند<sup>۱۸</sup>

و اینکه حتی در میان برخی طلاب و مبلغان دینی نیز گاهی شاهد کم توجهی به بعد روانشناختی آموزه های دینی هستیم ، در حالی که تبیین علمی و روان شناختی این تعالیم می تواند جذابیت و کارایی آن ها را در زندگی روزمره افزایش دهد<sup>۱۹</sup>

## اهمیت موضوع

توجه به تأثیر سبک زندگی دینی بر بهداشت روان ، از آن جهت اهمیت دارد که دین اسلام به عنوان یک برنامه جامع زندگی راهکارهای عملی برای پیشگیری و درمان بسیاری از مشکلات روانی ارائه می دهد<sup>۲۰</sup> امروزه علم روان شناسی به ویژه در

<sup>13</sup> حسن ، حسن زاده آملی ، انسان و عرفان ، ص ، 76

<sup>14</sup> علی اکبر ، کلانتری ، سبک زندگی اسلامی ، ص ۱۱۲

<sup>15</sup> محمد تقی مصباح یزدی « نظریه اسلامی شخصیت » فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی اسلامی ،

سال 5 ، ش 2 ( 1389 ) ، ص 45

<sup>16</sup> سید محمد غروری « مقایسه اثر بخشی درمان شناختی- رفتاری و درمان مذهبی بر کاهش افسردگی » مجله روانشناسی و دین ، سال ۳ ، ش 1 ( ۱۳۹۰ ) ، ص 27

<sup>17</sup> مرتضی مطهری ، « انسان کامل » ( مقم : انتشارات صدرا ، 1385 ) ، ص 112

<sup>18</sup> مسعود آذربایجانی و همکاران « روانشناسی دین ، مبانی و یافته ها » ( تهران سمت ، ۱۳۹۵ ) ، ص 89

<sup>19</sup> محمد حسن طباطبائی ، « والمیزان فی تفسیر القرآن » ، ج ۱۵ بیروت ، ( موسسه الا علمی ، ۱۳۹۳ ق ) ، ص 76

<sup>20</sup> محمد باقر مجلسی « بهار الانوار » ، ج 70 ( بیروت : دار احیاء التراث العربی ، 1403 ق ) ، ص 189

شاخه روان شناسی مثبت نگر، به نقش معنویت در سلامت روان اعتراف کرده است<sup>21</sup> قرآن کریم نیز بارها بر آرامش بخش بودن ایمان تأکید کرده است: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ»<sup>22</sup> (فتح - آیه 4) او کسی است که آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد<sup>23</sup> سبک زندگی دینی با ارائه راهکارهایی مانند دعا، نیایش، صدقه و صله رحم، به افراد کمک می کند تا در مواجهه با مشکلات زندگی، مقاوم تر و امید وار تر باشند<sup>24</sup> امام صادق (ع) می فرماید: (الصَّدَقَةُ تُدْفَعُ الْبَلَاءَ هُوَ دَوَاءُ نَاجِعٌ) «صدقه بلا را دفع می کند و دارویی مؤثر است»<sup>25</sup> (کافی، ج 4، ص 2)

علاوه بر این آموزه های دینی با تشویق به اخلاق نیکو کنترل خشم و عفو و گذشت، به کاهش نقش های اجتماعی و روانی کمک می کنند<sup>27</sup> به پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا حَلُومًا إِذَا ظَلِمَ غَفَرَ»<sup>28</sup> (بحار الانوار، 75، ص 367) خداوند رحمت کند بنده برد باری را که اگر به او ستم شود، می بخشد

در نهایت ترویج سبک زندگی دینی می تواند به کاهش آسیب های اجتماعی مانند اعتیاد، طلاق و خشونت کمک کند، چرا که بسیاری از این مشکلات ریشه در بحران های معنوی و روانی دارند.

## پیشینه پژوهش

- 1) کتاب «سبک زندگی اسلامی و سلامت روان» نویسنده: محمد کاویانی (۱۳۹۱) <sup>۲۹</sup>
- 2) کتاب «دین و سلامت روان: رویکردی اسلامی، نویسنده: محمدرضا شمس انصاری (۱۳۹۴) <sup>30</sup>
- 3) مقاله کنفرانسی و علمی پژوهشی (بررسی تأثیر زندگی اسلامی بر بهداشت روان کودکان و نوجوانان) نویسندگان: قدیریاسین لموکی، غفاری، خنار، جلالی کوهی (1402) منبع سويليكا
- 5) تأثیر سبک زندگی اسلامی بر سلامت روان: (نویسندگان: سپهری و خامنیا (۱۳۹۸) منبع: سويليكا

## با وجود این تحقیقات ارزشمند، خلأهای پژوهشی زیر قابل مشاهده است:

<sup>21</sup> عباس پسندیده «روان شناسی شادی از دیدگاه اسلام» قم: دار الحديث، 1392، ص 56

<sup>22</sup> قرآن کریم، سوره فتح، آیه 4

<sup>23</sup> ناصر مکارم شیرازی، «تفسیر نمونه»، ج 22 (تهران: دار الکتب الاسلامیه، 1374)، ص 87

<sup>24</sup> محمدبن یعقوب کلینی، «الکافی»، ج 22 (تهران: دار الکتب الاسلامیه، 1407 ق)، ص 2

<sup>25</sup> همان

<sup>26</sup> عبد الله جوادی آملی، «مفاتیح الحیات» (قم: اسراء 1391)، ص 321

<sup>27</sup> محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، «حضال» (قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ ق)، ص 245

<sup>28</sup> محمد باقر مجلسی، «بحار الانوار»، ج ۷۵، ص 367

<sup>29</sup> محاوایانی - محمد - سبب زندگی اسلامی و سلامت روان - سال ۱۳۹۱

<sup>30</sup> شمس انصاری - محمد رضا - دین و سلامت روان - رویکرد اسلامی - سال 1394

- 1) پژوهش های عمدتاً برتبیین نظری (مانند حیات طیبه یا نفس مطمئنه) متمرکزند، اما الگوهای اجرایی گام به گام برای پیاده سازی سبک زندگی دینی در جوامع مدرن ارائه شده اند.
- 2) شکاف بین آموزه های دینی و واقعیات اجتماعی
- 3) پژوهش ها غالباً تک بعدی بوده اند (مطالعات حوزوی - مطالعات روانشناسی)
- 4) خلاء های محتوایی در منابع شیمی

این تحقیق در صدد است با تکیه بر نقاط قوت تحقیقات پیشین و رفع نقاط مذکور به بررسی جامع تری از موضوع بپردازد.

اکنون سؤال اصلی پژوهش این است که تأثیر الگوی سبک زندگی دین بر بهداشت روان چیست ؟

#### 1- مفهوم شناسی

برای آشنایی بیشتر با موضوع پژوهش در ابتدا به برخی مفاهیم اصلی پیرامون آن پرداخته می شود

### سبک زندگی دینی: مفاهیم و مولفه ها

#### 1-1 عبادت و مناسک مذهبی:

عبادت، تعریف لغوی: در اصل به معنی «خضوع» و «فروتنی» است مانند نماز در فارسی معادل های «بندگی» و «پرستش» برای عبادت ذکر شده اند اگر چه (پرستش) به مفهوم عبادت نزدیک تر است چون مشتمل بر ویژگی «تقدیس»<sup>31</sup> می باشد. (طبری، محمد بن جرید، جامع البیان عن تأویل آی القرآن، ج 1، ص 20)

**تعریف اصطلاحی عبادت:** حالت وجودی انسان است که خود را نیازمند و در اختیار آفریننده اش می بیند علامه طباطبائی حقیقت عبادت را این می داند که بنده خود را در مقام ذلت و عبودیت قرار داده و از هر چیزدیگر بریده به یاد پروردگار خود باشد.

خضوع و فروتنی در برابر کسی با اعتقاد به الوهیت، ربوبیت یا خدایی او<sup>32</sup>

**تعریف لغوی مناسک مذهبی:** دهخدا در لغت نامه خود ذیل واژه «مناسک» می نویسد:

مناسک جمع مَنَسَك به معنی عبادتگاه، حمل عبادت و نیز به معنی آداب و رسوم دینی و اعمال عبادی است. این واژه از ریشه (ن-س-ک) به معنای تقرب حسن و عبادت کردن گرفته شده است<sup>33</sup>

<sup>31</sup> طبری محمد بن جریر - جامع البیان عن تأویل آن القرآن - ج ۱، ص ۲۰

<sup>32</sup> کلینی - الکافی - ج ۲ ص ۸۴

<sup>33</sup> دهخدا علی اکبر - لغت نامه دهخدا جلد ۱۳ - ص ۱۹۸۷۵ - ذیل واژه مناسک "

این آیه بر اهمیت اتحاد و پند اجتماعی در چارچوب ارزشهای دینی تأکید دارد. امام صادق (ع) نیز در حدیثی می فرماید: <sup>۶۸</sup> (المؤمنون إخوة تتكامل دماؤهم) (مؤمنان برادرانی هستند که خونشان (حقوقشان) برابر است) پژوهش ها نشان می دهد که حضور در مراکز مذهبی مانند مساجد و حسینیه ها، با ایجاد شبکه های حمایتی و مادی، احساس تنهایی را کاهش می دهد <sup>۶۹</sup>

## 2- تقویت حس تعلق از طریق هویت جمعی دینی

مشارکت در فعالیت های مذهبی به افراد کمک می کند تا خود را بخشی از یک جامعه بزرگتر بدانند. پیامبر اکرم (ص) در توصیف جامعه مؤمنان می فرماید: <sup>۷۰</sup> (مثل المؤمنین فی توادهم و تراحمهم و تعاطفهم کمثل الجسد الواحد) (مثل مؤمنان در مهرورزی و همدردی، مانند یک پیکراست)

این روایت نشان می دهد که دینداری تنها یک امر فردی نیست، بلکه ایجاد همبستگی اجتماعی منجر می شود. مطالعات جامعه شناسی نشان می دهد که افرادی که در مراسم مذهبی مشارکت فعال دارند، از سطح بالاتری از رضایت زندگی و احساس امنیت روانی برخوردارند <sup>۷۱</sup>

## 3- کاهش انزوا از طریق کارکردهای روان شناختی عبادات گروهی

نماز جمعه و مراسم دعای کمیل نمونه هایی از عبادات جمعی هستند که با ایجاد فرصت های گفت و گو

و همدلی، انزوای اجتماعی را کاهش می دهند. قرآن در سوره حشر آیه ۹ می فرماید: <sup>۷۲</sup> (وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ) (کسانی که پیش از دیگران در این سرزمین (مدینه) ساکن شدند و ایمان آوردند، کسانی را که به سویشان هجرت کردند دوست می دارند) امام علی (ع) در نهج البلاغه نیز تأکید می کنند: <sup>۷۳</sup> (الواحدة ریح العافیه وصحبه الا ابرار تکسب الخیر) (تنهایی بوی سلامتی دارد، اما همنشینی با نیکان خیر می آورد) بر اساس تحقیقات حضور در جمع های مذهبی با ترشح هورمون های آرامش بخش مانند اکسیتوسین همراه است که اضطراب اجتماعی را کاهش می دهد. <sup>۷۴</sup>

## نمونه های عینی و تجربیات زندگی

<sup>68</sup> اصول کافی جلد ۲ - باب مؤمن وعلاماته - حدیث ۳ - انتشارات دار الحدیث

<sup>69</sup> تحقیقات درباره شبکه های حمایتی مساجد مقاله نقش مساجد در سلامت روان مجله روانشناسی و دین (1401) - پایگاه hawzah . het

<sup>70</sup> بحار الانوار - جلد ۷۱ - ص ۲۳۳ - انتشارات مؤسسه الوفاء

<sup>71</sup> مطالعات جامعه شناسی مشارکت مذهبی پژوهش دانشگاه تهران تاثیر مراسم مذهبی بر انزوای اجتماعی - ۱۳۹۹ - منتشر شده در

noormags.ir

<sup>72</sup> قرآن کریم - سوره حشر - آیه 9 - ترجمه آیت الله مکارم شیرازی - تفسیر نمونه - جلد ۲۳ - ص ۴۵۶

<sup>73</sup> نهج ابلاغه - حکمت - 291 - ترجمه شهیدی - انتشارات علمی و فرهنگی

<sup>74</sup> تاثیر اکستومین در کاهش اضطراب مقاله روان شناسی عبادات جمعی " سایت ۱۴۰۰ pagooe.ir

## ذکر مثال هایی از تاثیر سبک زندگی دینی بر سلامت روان

### 1- بهبود افسردگی با نماز های مستحبی<sup>۷۵</sup>

خانم 35 ساله ای که پس از طلاق دچار افسردگی شدید شده بود، با توصیه روحانی مسجد محله شروع به خواندن نمازهای نافله و دعای کمیل کرد. پس از 3 ماه، پزشک معالجش کاهش ۶۰ درصدی علائم افسردگی را ثبت کرد. امام صادق (ع) می فرماید: (مَنْ أَدْخَلَ عَلَى مُؤْمِنٍ سُرُورًا فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ)

(هر که مومنی را شاد کند، خداوند غم دنیا و آخرت را از او بر طرف می سازد)

پاورقی: گزارش درمانی بیمارستان روانپزشکی ابن سینا، مشهد، ۱۴۰۰، نشر شده در مجله "سلامت معنوی دانشگاه علوم پزشکی مشهد"

### 2- کاهش درد های فرساق با خواندن قرآن<sup>۷۶</sup>

در پژوهش بیمارستان امام رضا، مشهد، ۷۰٪ بیماران مبتلا به دردهای مزمن که روزانه یک ساعت

قرآن گوش می دادند، کاهش قابل توجه درد را گزارش کردند. قرآن می فرماید:

(و نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ) (و از قرآن آنچه شفاست نازل می کنیم)

### 3- نقش ایمان دینی در مواجهه با بحران (زلزله بم)

زلزله بم که در سال ۱۳۸۲ (۲۶ دسامبر ۲۰۰۳) به بزرگی ۶/۶ ریشتر در شهر تاریخی بم در استان کرمان را لرزاند براساس آمار رسمی ۳۴/... نفر کشته و ۲۰۰/... نفر زخمی شده.<sup>۷۷</sup>

بازماندگان این فاجعه با تکیه بر باورهای دینی توانستند بر اضطراب و افسردگی ناشی از این تراuma (truma) غلبه کنید. قرآن کریم در سوره بقره آیه ۱۵۵ می فرماید: <sup>۷۸</sup> (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) (قطعاً شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، کاهش اموال و جان ها و میوه ها می آزمایشیم و بشارت ده به شکیبایان)

امام صادق (ع) نیز در حدیثی تأکید می کنند: <sup>۷۹</sup> (الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ) (صبر نسبت به ایمان مانند سر نسبت به بدن است).

<sup>75</sup> گزارش درمان بیمارستان روانپزشکی ابن سینا مشهد (۱۴۰۰) - منتشر شده در مجله سلامت معنوی

<sup>76</sup> مقاله تاثیرات درمانی قرآن مجله طب سنتی اسلامی - 1397

<sup>77</sup> آمار تلفات زلزله بم: گزارش سازمان مدیریت بحران ایران - منتشر شده در سایت tabnak.ir

<sup>78</sup> آیه 155 سوره بقره - ترجمه آیت الله مکارم شیرازی - تفسیر نمونه - جلد 1 - ص 542

<sup>79</sup> اصول کافی - جلد 2 - باب الصبر - حدیث 1 - انتشارات دار الحدیث

مطالعات میدانی نشان داد بازماندگانی که در مراسم مذهبی مانند نمازهای جماعت و عزاداری های جمعی مشارکت داشتند، بهبود روانی سریع تری تجربه کردند<sup>۸۰</sup>

1- آمار تلفات زلزله بم : گزارش سازمان مدیریت بحران ایران، منتشر شده در سایت ( tabnak.ir )

2- آیه ۱۵۵ سوره بقره، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، جلد 1، ص 542

3- حدیث اعلام صادق (ع): اصول کافی جلد ۲ ، باب الصبر، حدیث ۱، انتشارات دار الحدیث

#### 4- روزه و تنظیم هیجانات

روزه داری در ماه رمضان نه تنها یک فریضه دینی است، بلکه به عنوان یک تمرین خود کنترلی، به کاهش پرخاشگری و افزایش تحمل روانی کمک می کند. پژوهش های منتشر شده در حمله ژورنال (۲۰۲۰) نشان داده اند که روزه داران در این ماه ، سطح سروتونین (هورمون شادی) بالاتری تجربه می کنند<sup>۸۱</sup>. پیامبر اکرم (ص) می فرماید (الصوم جنه من النار) (روزه سپری از آتش است)

#### 5- صدقه و افزایش رضایت از زندگی

اتفاق و کمک به نیازمندان ، با فعال کردن سیستم پاداش مغز ، احساس رضایت درونی را تقویت می کند.

تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا (2021) نشان داد افرادی که حداقل ۵٪ با درآمد خود را صدقه می دهند 30٪ کمتر از دیگران دچار افسردگی می شوند. امام (ع) در نهج البلاغه می فرماید: <sup>۸۲</sup> (الصدقة تدفع البلاء) (صدقه بلا را دفع می کند)

#### نقش اعتقادات دینی در پذیرش سختی ها و تاب آوری روانی

1- داستان مریم: پذیرش بیماری صعب العلاج باتکیه برایمان<sup>۸۳</sup>

مریم زن 40 ساله ای که به سرطان پیشرفته مبتلا شده بود ، در مصاحبه با مجله سلامت معنوی می گوید : وقتی پزشکان گفتند درمانی ندارم، تنها چیزی که به من آرامش داد این آیه بود؟

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

(پس یقیناً با سختی آسانی است، در حقیقت با سختی آسانی است)

این اعتقاد که هر سختی پایانی دارد به من قدرت مبارزه داد..

<sup>80</sup> تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی کرمان مقاله دینداری بر PTSD ، مجله روان شناسی و دین - 1384

<sup>81</sup> تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا ( 2021 ) - منتشر شده در journalofsocia(psychology

<sup>82</sup> نهج البلاغه - ترجمه سید جعفر شهیدی - حکمت 456 - انتشارات علمی و فرهنگی

<sup>83</sup> مصاحبه منتشر شده در مجله سلامت معنوی شماره 15 : 1401- سایت hawzah . net

## 2- داستان زن بیمار و پاسخ امام کاظم (ع)<sup>۸۴</sup>

زنی که سال ها بیمار بود نزد امام کاظم (ع) آمد و شکایت کرد. امام فرمودند: (آیا دوست داری این بیماری بله گناهی از گناهانت بخشیده نشود؟ زن گفت : بله. امام فرمودند. پس این همان پاداش صبر توست که خداوند می فرماید: (إِنَّمَا يُؤَقِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) (به همان شکیبایان پاداششان را بی حساب خواهند یافت .

## 3- داستان مرد فقیر و پاسخ امام صادق (ع)<sup>۸۵</sup>

مردی نزد امام صادق (ع) آمد و گفت: به خدا وند من فقیرم و زندگی سختی دارم امام فرمودند: دروغ گفتی ! خداوند به تو فرموده (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ ۖ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً) ( هرکس کار شایسته کند، مرد یا زن، در حالی که مومن است، قطعاً او را با حیاتی پاک زنده می داریم) پس چگونه ادعا می کنی زندگی سختی داری ؟

## نتیجه گیری

در این مقاله بررسی شد که الگوی سبک زندگی دینی تاثیر قابل توجهی بر بهداشت روان دارد. با تکیه بر اصولی مانند دعا، ذکر، توکل به خدا، اخلاق مداری، تقویت معنویت و مشارکت در فعالیت های مذهبی افراد می توانند سطح اضطراب و افسردگی را کاهش داده و احساس آرامش و امید واری بیشتری را تجربه کنند .

مطالعات مختلف نشان داده اند که یا پابندی به ارزش های دینی ، تاب آوری روانی را افزایش می دهد و به افراد کمک می کنند تا در مواجهه با مشکلات زندگی، واکنش هایی و سازگاران تری داشته باشند. بنابراین، سبک زندگی دینی نه تنها به سلامت روحی کمک می کند بلکه نقش پیشگیرانه در بروز اختلالات روانی نیز ایفا می نماید.

و با وجود مزایای سبک زندگی دینی بهداشت روان، برخی چالش ها نیز در این زمینه وجود دارد.

از جمله، تفسیرهای نادرست از تعالیم دینی ممکن است به جای کاهش استرس ، باعث ایجاد تنش های روانی شود. همچنین ، در جوامع مدرن که با هجوم فرهنگ های مختلف مواجه هستند:گاهی ارزش های دینی کمرنگ شده یا به شکل سطحی اجرا می شوند که این مسئله از اثر بخشی آن می کاهد علاوه و این برخی افراد ممکن است به دلیل عدم آگاهی کافی از تعالیم های اصیل دینی، نتوانند از ظرفیت های معنوی آن برای بهبود سلامت روان خود بهره ببرند. برای بهره مندی هرچه بیشتر از تأثیرات مثبت سبک زندگی دینی زندگی دینی بر بهداشت روان لازم است نهادهای آموزشی و مذهبی برنامه های آگاهی رسانی را گسترش دهند.

برگزاری کارگاه های آموزشی درباره نقش دینداری در سلامت روان ، ترویج تفسیرهای درست و عمیق از متون دینی و تشویق به مشارکت در فعالیت های جمعی مذهبی می تواند موثرتر باشد.

<sup>84</sup> تحف العقول - ص 302 - انتشارات جامعه مدرسین

<sup>85</sup> اصول کافی - جلد 2 - باب الشکر - حدیث 5 - انتشارات دار الحدیث

همچنین، مشاوران و روانشناسان می توانند با تلفیق اصول روان شناسی و آموزه های دینی راهکارهای عملی برای مقابله با استرس و اضطراب ارائه دهند ، رسانه ها نیز با تولید محتوای معنوی و روان شناختی می توانند در ترویج سبک زندگی دینی سالم نقش ایفا کنند.

در پایان ، میتوان گفت که سبک زندگی دینی در صورت فهم صحیح و اجرای متعادل، یکی از بهترین راهکارها برای ارتقای بهداشت روان است. پیشنهاد می شود تحقیقات بیشتری در زمینه تأثیرات جزئی تر آموزه های دینی براختلالات روانی خاص انجام شود تا راهبردهای دقیق تری طراحی گردد.

همچنین خانواده ها و نظام آموزشی باید از کودکی به تقویت باورهای معنوی و اخلاقی بپردازند تا نسل آینده از سلامت روانی پایداری برخوردار شود. در نهایت، تلفیق علم روانشناسی و معارف دینی می تواند الگویی جامع برای زندگی سالم و آرامش بخش ارائه دهد.

منابع :

پایگاه اطلاع رسانی پایگاه پژوهش حوزه pajooh-e-ir

سایت مرکز تحقیقاتی کامپیوتری علوم اسلامی (noormags.ir)

کتاب دعا و درمان آیت الله جوادی آملی – انتشارات اسراء

کتاب جامعه شفاهی دینداری – تالیف محسن آرمین – انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

مقاله کارکرد های اجتماعی نماز جماعت سایت ahlolbait.com

پژوهش حمایت اجتماعی در تشیع مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی