



Mental Health and Healthy Lifestyle with a Religious and Islamic Approach

Meysareh Keramati ^{1*}

1 Ph.D in educational psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

* Corresponding author: Kmeysareh@yahoo.com

Received: 2024-03-05

Accepted: 2024-04-09

Abstract

The topic of mental health is a topic that many researches are written about. Also, regarding the topic of healthy lifestyle and examining relationships and their effects on each other, there is a lot of thought. Researchers in the field of psychology have always exposed their scientific and research studies in this regard to the audience of this field. Today, mental health problems in the world account for a huge share of the total disease burden and cause a destructive decline in health, functioning and productivity of humans. The evaluations carried out in connection with the burden and financial and human costs related to mental disorders have shown that every year billions of dollars in financial losses occur due to the loss of short-term and long-term efficiency of these patients and their caregivers. This cost includes treatment costs, loss of working hours and reduction of manpower. In this article, it has been tried to expand this issue more and more precisely.

The research method was in the form of library and survey and using theoretical and theoretical resources about mental health and healthy lifestyle. The research findings show that the discussed factors have a deep and unavoidable relationship with each other and have a meaningful relationship. There is between research data.

Keywords: Mental health, Psychology, Mental health

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Keramati, M. (2024). Mental Health and Healthy Lifestyle with a Religious and Islamic Approach. *JMHS*, 2(1): 1-8.





بهداشت روان و سبک زندگی سالم با رویکرد دینی و اسلامی

میسره کرامتی^{*۱}

^۱ دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، دانشکده روانشناسی، گرمسار، ایران
* نویسنده مسئول: Kmeysareh@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۱۲/۱۵

چکیده

موضوع بهداشت روان موضوعی است که در رابطه با آن پژوهش‌های زیادی نگارش می‌شود. همچنین در رابطه با موضوع سبک زندگی سالم و بررسی روابط و تاثیرات آنها بر روی هم نیز جای بسی تامل است. پژوهش‌گران در رشته روانشناسی همواره بررسی‌های علمی و پژوهشی خود را در این رابطه در معرض مخاطبین این رشته قرار داده‌اند. امروزه مشکلات بهداشت روان در دنیا، سهم عظیمی از بار کلی بیماری را به خود اختصاص می‌دهند و به شکلی مخرب موجب افت سلامت، کارکرد و بهره‌وری انسانها می‌شوند. ارزیابی‌های انجام شده در ارتباط با بار و هزینه‌های مالی و انسانی مرتبط با اختلالات روانی نشان داده‌اند که هر ساله میلیاردها دلار ضرر مالی به علت از دست رفتن کارایی کوتاه مدت و بلند مدت این بیماران و مراقبین آنها به وجود می‌آید. این هزینه شامل هزینه‌های درمان و از دست رفتن ساعات کار و کاهش نیروی انسانی می‌شود. در مقاله حاضر نیز تلاش شده است که این موضوع بیشتر و دقیق‌تر بسط داده شود. روش پژوهش به صورت کتابخانه‌ای و فیش برداری و استفاده از منابع نظری و تئوری درباره بهداشت روان و سبک زندگی سالم بوده است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که فاکتورهای مورد بحث ارتباط عمیق و غیر قابل اجتنابی با هم دارند و رابطه معنا داری بین داده‌های پژوهش وجود دارد.

واژگان کلیدی: بهداشت روان، روانشناسی، سلامت روان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: کرامتی، میسره (۱۴۰۳). بهداشت روان و سبک زندگی سالم با رویکرد دینی و اسلامی. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۲(۱): ۸-۱.

مقدمه

روانشناسی باشد. به جرئت می‌توان گفت که پرداختن به موضوع بهداشت روان یکی از اساسی‌ترین مسائلی است که می‌توان در روانشناسی به آن پرداخت و همچنین در این رابطه موضوع مهمی که جای بحث دارد موضوع سبک زندگی سالم است. پرداختن به این موضوع می‌تواند راهبرد‌های آموزشی غیر قابل وصفی را در اختیار پژوهشگران قرار دهد (رضایی، ۱۳۹۵)

پژوهشگران و محققین برتر در رشته روانشناسی در طول سالیان متوالی سعی بر این داشته‌اند که مطالعات گسترده‌ای بر روی بهداشت روان و زیر مجموعه‌های پژوهشی آن داشته باشند. به طور قطع به یقین باید گفت که موضوع بهداشت روان و پرداختن و وجوه مختلف و جنبه‌های گوناگون تحقیقاتی در این رابطه می‌تواند راهگشای دقیقی در رابطه با علم آموزان عرصه

بیان مسئله

پژوهش به عنوان زیرمجموعه ای از نهاد علم، زیربنای توسعه در عصر اطلاعات است و اساسا هر جامعه ای برای برنامه ریزی در سطح خرد و کلان و گذار موفقیت آمیز ناگزیر از ساماندهی و مدیریت کارآمد و اثربخش امور پژوهشی است. موفقیت روزافزون علم در شناخت جهان هدف دار و قانونمند که با تکیه بر ابتکارات خلاقیت های به ودیعه نهاده شده از سوی خدای متعال در وجود بشر و بهره برداری از قدرت شگرف اندیشه آدمی صورت گرفته، فضای زندگی جدیدی را برای انسان ها به ارمغان آورده است. این فضای جدید و این تمدن نوظهور که خود برخاسته از تعاملات عمیق میان تمدنی و میان فرهنگی است، موجد خواست ها، نیازها، اندیشه ها، مسائل و مشکلاتی است که به نوبه خود توسعه علم و اندیشه را می طلبند. در این مسیر اندیشه های ژرف در قالب پژوهش های بنیادین صورت بحث پذیر به خود می گیرند و دستمایه انجام پژوهش های کاربردی می شوند تا خواست ها و نیازها را پاسخ گویند و راه حل های بهتر و بیشتری برای مسائل و مشکلات جوامع بشری پیشنهاد کنند و همین جاست که نقش موثر و سهم بسزای بخش تحقیقات در روند تحولات جوامع آشکار می شود.

در آستانه قرن بیست و یکم انسان مضطرب، افسرده و بحران زده ی عصر حاضر، بیش از هر زمان دیگری خود را درگیر سوال هایی اساسی می یابد. می توان بر این نکته تاکید کرد که ارزش ها، اساس و بنیان یکپارچگی شخصیت سالم میباشد در حقیقت، ارزش ها، سازمان دهنده های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشد یافته به شمار می روند و بهداشت روان، بی تردید، محصول چنین شخصیتی است و یکی از شرایط لازم جهت دست یابی به بهداشت روان، برخورداری از یک نظام ارزشی منسجم است. بدون تردید اولین شرط سلامت جسم، بهداشت روان است و در سایه آن می توان به شکل متعادل به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید البته در دنیای امروز هیچ کس بدون دغدغه و گرفتاری نیست، اما نکته مهم ایناست که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به گونه ای با آنها کنار بیاید که گرفتاری ها، عملکرد و زندگی او را تحت تاثیر قرار ندهند و باعث سلب آرامش روح و روان او شوند.

ادبیات و پیشینه تحقیق

آنچه حائز اهمیت است این است که بهداشت روان و موضوعات مربوط به آن تاثیر قابل ملاحظه ای در مسائل پژوهشی در رشته روانشناسی دارد. مسائلی که در این رابطه مورد بحث است

استفاده از فضاهای مجازی اینترنت، ماهواره و... در دنیای امروزی افزایش یافته و این امر سبب نزدیکی هرچه بیشتر ارتباطات و تعاملات می شود. جدای از تاثیرات مثبتی که فضای مجازی دارد، استفاده نابهنجار و نادرست از آن سبب بروز یک سری چالش هایی می شود که در درجه اول اعتیاد اینترنتی را به همراه دارد، که این امر از نظر روان شناسی سبب ایجاد اختلال هایی در اخلاق و شخصیت هویتی فرد می شوند. اگر این امر به طور مستمر ادامه پیدا کند، فرد با واقعیت هایی که در آن رشد کرده بیگانه می شود و هنجارها و الگوهایی را که زمانی می توانست با آنها ارتباط برقرار کند، بی ارزش و کم اهمیت می شوند و در مقابل عناصر و ارزش هایی را جایگزین آن می سازد که در بطن فضای مجازی قابل تعریف هستند. نتیجه این امر، دوگانگی در هویت و شخصیت فرد می شود که بهداشت روانی او را به مخاطره می اندازد. یکی از مهمترین مسائل پیرامون بهداشت روان موضوع سبک زندگی سالم است که می تواند نقش تعیین کننده ای را در رابطه با نتایج پژوهش های پژوهشگران روانشناسی ایفا نماید. پژوهشگران روانشناسی بر این باورند که در رابطه با بهداشت روان می توان پژوهش های علمی و مسائل پرمغز و پر محتوایی را ارائه نمود که یکی از مهمترین این وجوه قابل پژوهش روانشناسی است.

همانگونه که واقفیم در رشته روانشناسی فاکتور ها و محور های پژوهشی بیشماری وجود دارد که پرداختن به هر کدام از آن موارد می تواند یک سری از مشکلات اساسی را از نظام آموزشی و پرورشی کشور ما برطرف نموده و مرتفع سازد. چرا که متأسفانه در کشور ما از کمبود منابع مطالعاتی رنج می بریم و خصوصا در روانشناسی هنوز خیلی مانده است که به نقطه قابل اعتماد و امیدوار کننده ای برسیم. بنا بر این نیاز است که در این رابطه در رشته روانشناسی تحقیقات و پژوهش های قابل قبولی صورت گیرد (رضایی، ۱۳۹۵)

آمار ها نشان می دهد موضوع بهداشت روان یکی از اساسی ترین موضوعاتی است که جای بحث دارد و نقش تعیین کننده ای در نظرات اندیشمندان و پژوهشگران رشته روانشناسی دارد. آنچه حائز اهمیت است پرداختن به موضوع بهداشت روان و همچنین موضوعاتی چون سبک زندگی سالم می تواند افق های تازه ای را در عرضه روانشناسی در پیش روی اندیشمندان باز کند. بنابراین نیاز است که به موضوع بهداشت روان و سبک زندگی سالم به صورت گسترده تری پرداخته شود و این موضوع به مسائل پیش رو و چشم انداز های پژوهشی آتی بسط داده شود. (کرم پور، ۱۳۹۵)

در فعالیت های آموزشی، کنفرانس ها و فراخوان های علمی و آموزشی به شدت به چشم می خورد. بسیاری از تحقیقاتی که در موسسات آموزش عالی صورت گرفته است بیشتر در مورد سبک زندگی سالم و به صورت تئوری متمرکز است. اگر هر یک از راهبردهای اجرائی شده به طور کامل انجام نشود، شاید دیگر زمان آن رسیده باشد که به دنبال شناخت راهکارها و هم چنین احتمالات جدیدتری برای مشخص کردن مسائل پژوهشی مربوط باشیم. با وجود اینکه مطالعات کمی و کیفی متعددی در مورد بهداشت روان وجود دارد اما بیشتر پژوهش ها در این زمینه کمی بوده است و در آن ها به موضوعات فرآیند سبک زندگی سالم که به عنوان یک فاکتور اصلی در بهداشت روان مطرح می باشد توجه نشده است. با توجه به اثرات پژوهش علمی پیرامون مسائل بهداشت روان و سبک زندگی سالم لازم و ضروری بود تا در جهت روشن شدن چگونگی بررسی این موضوع پژوهش هایی انجام شود. با توجه به عدم پژوهش های کافی در زمینه بهداشت روان و نیز جدید بودن اجرای این پژوهش در جامعه مورد مطالعه، پژوهش حاضر با هدف مذکور اجرا گردید.

چارچوب نظری

بهداشت روانی^۳ عبارت است از قابلیت ارتباط هماهنگ و موزون با دیگران تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی و عادلانه و مناسب. بهداشت روانی جزء مهمی از مفهوم سلامت است که منجر به عمل کرد موفق کاربردهای روانی در قالب تفکر خلق و خوی رفتار و فعالیت های سود بخش روابط اجتماعی ارضاکنده بادیگران و توانایی انطباق با تغییر و مدارا با نا ملایمات می شود. از نظر قرآن و آموزه های دینی بهداشت روان معلول علل و عوامل گوناگون اعم از مادی و معنوی است که می تواند برای اکثر افراد جامعه سلامت ساز باشد. از جمله این عوامل عبارتند از: اسلامایمان و باورهای صحیح تقوای اثربخش و نگاه دارنده ی آدمی از آفات درونی و بیرونی عدم دل بستگی به دنیا و مظاهر آب ازدواج و تشکیل زندگی مشترک زکات عدالت ظلم نکردن قرآن و شفا بخشی آب توسل و توکل به خداوند عالم دعا و نیایش به درگاه پروردگار و خلاصه تسلیم در برابر بایدها و نبایدهای ذات اقدس الهی که از مهم ترین علائم بهداشت روان به حساب می آیند و در مقابل بیماری روانی که معلول آسیب های بیرونی و درونی انسان است یعنی خارج شدم از حد اعتدال که نادانی عصیان دنیاطلبی ظلم و تجاوز ضعف اراده و سستی تشویش و اضطراب، ترس خودپسندی حسد خودبینی کینه دوزی و... از علائم و شاخصه های مهم بیماری روان است.

شامل موارد زیادی می باشد که هر یک رابطه مستقیم و معنا داری با قضیه مذکور دارند. در این میان می توان به مقوله سبک زندگی سالم اشاره نمود. در واقع مقوله سبک زندگی سالم از دیدگاه پژوهشگران موضوع ای غیر قابل اجتناب پیرامون بهداشت روان می باشد. باید گفت موضوع سبک زندگی سالم این موضوع را ثابت می کند که می توان در رشته روانشناسی افق های تازه ای را بر روی محققین باز کرد. (رضایی، ۱۳۹۵) اگرچه عمده تحقیقات انجام یافته ی مرتبط، به چگونگی رابطه در این مقوله پرداخته اند، اما مطالعات محدودی به بررسی متغیر- های همبسته با آن اختصاص یافته اند که اساس ارائه ی یک رویکرد پیشگیرانه و مداخله ای مؤثر است، به ویژه آنکه شکل پژوهشگری در رابطه با بهداشت روان و ماهیت آن در سال های اخیر تغییر یافته است. اکثر محققان توافق دارند که مبحث بهداشت روان و رابطه آن با سبک زندگی سالم از مهمترین مسائل مورد انتظار در جامعه پژوهشی است. (کرم پور، ۱۳۹۵) اثر بخشی رابطه های غیر قابل اجتناب بهداشت روان و سبک زندگی سالم توسط طیف وسیعی از پژوهش های علمی و آموزشی گزارش شده است که از جمله آن ها به این موارد می توان اشاره کرد: بررسی رابطه بهداشت روان و سبک زندگی سالم (تکلولی، ۱۳۹۳؛ زارع و احمدی، ۱۳۹۶)، اهمیت نگرش پیرامون بهداشت روان (بهرامی، ۱۳۹۴؛ برزگری و زمینی، ۱۳۹۵)، بهداشت روان و مسائل مرتبط (بابایی و همکاران، ۱۳۹۳)، موضوع بهداشت روان در روانشناسی (جلالی و همکاران، ۱۳۹۶)، تحلیل سبک زندگی سالم و رابطه با بهداشت روان (جعفری خلعتبری و همکاران، ۱۳۹۵)، تحلیل موضوع بهداشت روان (رشیدی ظفر و همکاران، ۱۳۹۶) و تحلیل سبک زندگی سالم در رشته روانشناسی. یکی از بهترین روش های پژوهش پیرامون بهداشت روان، استفاده از نظرات پژوهشگران موفق است. با توجه به اینکه مسائل مربوط به بهداشت روان ابعاد و جنبه های مختلفی را در بر می گیرد، لذا ارائه ی اطلاعات جامع از فاکتورهای تحقیقاتی مربوط به آن دشوار است. (امیر و همکاران، ۱۳۹۵). از نظر مهرداد (۱۳۹۴)، پژوهش پیرامون بهداشت روان خودگزینی^۱ و خود هدایتی^۲ است، که دارای ساختار و قاعده می باشد؛ قاعده ای که حاصل تراوش ذهن اندیشمندان است، ماهیتی متفاوت و پیامدهای آموزشی سودمندی دارد (خوشبخت، ۱۳۹۵).

تاکنون در جامعه ما درباره ی موضوع بهداشت روان در موسسات آموزش عالی و تأثیر آن بر سبک زندگی سالم و عملکرد آن ها بررسی چندانی صورت نگرفته است فقدان ابزار مناسب برای ارزیابی پژوهش های صورت گرفته و استفاده از آن

برای داشتن روح و روانی سالم و تندرست، لازم است که انسان به مقررات و قوانینی که برای نگهداری و حفظ این سلامتی لازم ضروری است توجه داشته باشد و آنها را دقیق رعایت نماید. برای این کار ابتدا، باید با روشهای حفظ این سلامتی آشنا شویم. بنابراین برای داشتن روحی سالم و شاداب حفظ بهداشت روانی لازم است. با قاطعیت می توان بیان کرد که دین، تضمین کننده بهداشت روانی انسان هاست و بهداشت روان نیز ضامن رستگاری آدمی است. همچنین نشانه سلامت روحی و روانی، ایمان به خدا، دین داری و آگاهی داشتن و عمل کردن به آموزه های دین است.

در جامعه ای که ما زندگی میکنیم اغلب آنهایی که برای سلامتی خود تحرک لازم را دارند دارای سلامت جسمی و بهتر به نظر می رسند و کمتر دارای انواع اضطراب و استرس هستند. مسأله ی مورد پژوهش پژوهشگر بررسی رابطه ی ورزش و بهداشت روانی در افراد است. هدف پژوهشگر این است که بفهمد آیا بین بهداشت روانی ورزشکاران و غیر ورزشکاران تفاوتی هست؟ بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت^۴ در سال ۲۰۱۰ در دنیا بیش از ۴۵۰ میلیون نفر از مردم از یک اختلال روحی روانی رنج میبرند، هر ساله حدود ۲۰٪ از بزرگسالان یک مشکل بهداشت روانی را تجربه میکنند، نزدیک به یک میلیون نفر مرتکب خودکشی میشوند و از هر ۴ خانواده یک خانواده عضوی با اختلالات روانی دارند بهداشت روان برای مدتهای زیادی در پشت پردهای از انگ و تبعیض پنهان شده و اکنون پیشرفت علم بشر بستری برای بیان بهداشت روان و پرداختن به آن را فراهم نموده است. از طرفی هم برای همه ی افراد سلامت روحی، جسمی و اجتماعی برای ساخت مسیر زندگی حیاتی است. همچنین ارتقاء آن در تمام دوره های زندگی لازم است، اما در برخی از دوره ها نظیر بلوغ، نوجوانی، پس از زایمان، بارداری، دوران تحصیل و ... ممکن است پرداختن به آن مهمتر باشد. بر اساس پژوهش های موجود ورزش یکی از راههای کسب بهداشت روانی بهتر برای زندگی است. افراد ورزشکار در مقایسه با غیر ورزشکاران از نظر جسمانی، اضطرابی، کارکردهای اجتماعی دارای آرامش و قدرت بهتری هستند. نتیجه بدست آمده از تجزیه و تحلیل این فرضیه نشان میدهد که بهداشت روانی در ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران دارای وضعیت بهتری است.

بهداشت روانی هیچگاه با فهرست یا خصوصیات ثابت یا ویژگیهای معین تعریف نشده است. طبق تعریف فرهنگ روانشناسی آرتور^۵ (۱۹۸۵) واژه بهداشت روانی برای افرادی به کار می رود که عملکردشان در سطح بالایی از سازگاری هیجانی و رفتاری است و نه در مورد افرادی که صرفاً بیماری

روانی ندارند. از نظر Kaplan و Saduk (۱۹۸۹) بهداشت روانی آن حالت بهزیستی است که افراد قادر می باشند براحتی درون جامعه شان عمل کنند و پیشرفتهای و خصوصیات شخصی برایشان رضایت بخش باشد. بهداشت روان قدرت آرام زیستن و با خود و دیگران در آرامش بودن است، آگاهی از درون احساسات خویشتن است، قدرت تصمیم گیری در بحرانها و مقابله با فشارهای زندگی است. از نظر لغوی، کار به معنی فعل و عمل و کردار است و هر آنچه را که از شخص صادر گردد و او را به خود مشغول دارد، در بر می گیرد. بنا به تعریفی دیگرارک فعالیت نسبتاً دایمی است که به تولید کالا یا خدمات می انجامد و برای آن دستمزدی در نظر گرفته می شود... تا کنون مطالعات زیادی در زمینه ارتباط بین بیکاری و بهداشت روانی صورت گرفته است و پژوهشها تاثیر بیکاری و عدم تعهد به کار بر بهداشت روانی افراد را نشان داده اند. نتایج اکثر این پژوهشها حاکی از تاثیر بیکاری بر بهداشت روانی افراد است (عریضی، ۱۳۸۲). در واقع بیکاری و ترک تحصیل منجر به تخریب بیشتر بهداشت روانی می شود. افراد فقیر با از دست دادن کار نه فقط از نظر اقتصادی بلکه به لحاظ روانی نیز دچار آسیب می گردند (Rogers و Standing، ۱۹۸۱) به طور کلی این مسیله مورد قبول است که عوامل ژنتیکی نقش مهمی در مستعد کردن افراد نسبت به انواعی از بیماریهای روانی فیزیولوژیکی دارد. Lazarus و همکارانش در مقیاسی که برای اندازه گیری تجارب ناخوشایند زندگی روزمره تدوین کرده اند (Kunar و همکاران، ۱۹۸۱) وقایعی مانند نداشتن پول کافی برای خرید غذا را در زمره مشکلات جدید افراد قرار داده اند. این مقیاس تحت عنوان مقیاس مشکلات نام گرفته و دارای ۱۱۷ عبارت می باشد. در سایر مقیاس های وقایع زندگی مانند مقیاس تجارب زندگی (LES) و مقیاس وقایع زندگی پری (PERI) یا مقیاس وقایع ناخوشایند زندگی (UES) مشکلات شغلی مانند از دست دادن شغل، جزء مهمترین وقایع ذکر شده اند که این امر حکایت از تاثیر بسیار زیاد شغل در وضعیت بهداشت روانی فرد و خانواده و جامعه دارد. در تحقیقی، افراد میان سال، با استفاده از مقیاس وقایع زندگی و پرسشنامه وضعیت سلامت، بررسی شدند. امتیازی که افراد از مقیاس مشکلات و وقایع زندگی گرفتند با وضعیت سلامت آنها همبستگی داشت (Delongis و همکاران، ۱۹۸۲).

Miles و Henwood در سال ۱۹۸۷ گزارش داده اند که در مقایسه با افراد شاغل، افراد بیکار سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می کنند.

برخورداری فرد از بهداشت روان یعنی وی توانسته نیازهای سطوح پایین خود را برآورده نموده و به مرحله خوشکوفایی برسد

روانشناسی علم مطالعه رفتار آدمی است بیشتر توجه روانشناسان امروز صرف یافتن راه های مناسب برای حل مشکلات روانی است که انسان در برخورد با مسائل روزمره و علمی با آن روبرو هستند کمتر کسی در برابر بیماریهای روانی مصونیت دارد البته دانستن این که هرکسی ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود خود به خود کافی نیست زیرا بهداشت روانی تن به تشریح علل اختلالات روانی منحصر نیست بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی ها است وجود افراد سال از شرایط مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است جامعه ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می کند ضمن عدم صرف هزینه های سرسام آور درمانی انسانهای سالم نیز پرورش میدهد که این خودضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است.

بهداشت روان در اسلام

یکی از مسایل مهم در زندگی بشر سلامت روان و شناخت شیوه دستیابی به آن می باشد. سلامت روان تعادل مثبت بین جنبه های زندگی اجتماعی، جسمی، معنوی، اقتصادی و روانی است. یافتن معنا در زندگی یکی از مهارت های آرامش و سلامت روانی است که این مهارت در گرو شناخت هستی و خالق و شناخت خود به عنوان جزئی از این مجموعه هستی است. معنا در زندگی یعنی چیزی که به خاطر آن زندگی می کنیم و زندگی برای یک ایده، تفکر و خدمت صادقانه به خلق بهترین معنا و مفهومی است که دین به انسان می دهد. بررسی نقش این نهاد مهم در عرصه های مختلف زندگی بشر از جمله سلامت روان حایز اهمیت بسیاری می باشد که مورد توجه دانشمندان و پزشکان در کشورهای زیادی قرار گرفته است. از دیدگاه قرآن، انسان دارای فطرتی خاص که امری ثابت و مشترک میان همه ی انسان هاست و الگوی سلامت روان او نیز معین، ثابت و براساس فطرت الهی می باشد، هم چنین اساس سلامت روان بر مبنای خدا محوری و توحید است و با راهکارهای ایجاد سلامت روان در دو حوزه اندیشه و رفتار آدمی، سعادت زندگی او را در دنیا و آخرت تامین می نماید. شناخت هر چه بیشتر تأثیرات قرآن در سلامت روانی انسان ها می تواند ما را در شناخت بهتر قرآن و استفاده بیشتر از محضر آن در درمان بیماری های روانی کمک کند.

روش تحقیق

روش تحقیق مجموعه ای از قواعد، ابزار و راه های معتبر و نظام یافته برای بررسی واقعیت ها، کشف مجهولات و دستیابی به راه حل مشکلات است. اینکه کدام روش برای یک مطالعه خاص بهترین روش است بستگی به شیوه تعریف مساله و تدوین

که در این حالت فرد از کیفیت زندگی راضی، و مسایل و مشکلات پیرامونش را حل می کند و ارتباطات خوب و اثربخشی با دوستان، همکاران و اعضای خانواده دارد، به اطرافیانش شادی می بخشد و در نهایت به لحاظ معنوی همواره رضایت خاطر دارد. و اما در تحلیل عوامل دستیابی به این مهم آنچه بیشتر از همه و تاثیرگذار به نظر می رسد سبکی است که فرد برای زندگی خود برمی گزیند. چرا که تمامی اصول و مبانی که زندگی فرد را شکل می دهد و یا از آن پیروی می کند همان سبک زندگی است که مجموعه ای ترکیب یافته از آداب مختلف که باید بر مبنای اصول منطقی و نیز کمال جویانه باشد. که از این جهت می توان گفت دین اسلام تنها منبعی است که می تواند کامل و جامع ترین الگو و دستور العملها را برای بهترین سبک زندگی ارائه دهد.

هدف اصلی بهداشت روانی، پیش گیری از وقوع ناراحتی ها و اختلال های جزئی رفتار است و ارتقای سلامت، بهترین شکل بهداشت روانی است. در این زمینه لازم است جامعه از طریق آموزشهای رسمی و غیر رسمی از ابتلای جمعیت سالم به بیماری های روانی جلوگیری کند و افراد را علیه بیماریها واکسینه کند، زیرا علاج واقع، قبل از وقوع باید گردد. والدین به عنوان اولین معلم کودکان وظیفه خطیری نسبت به انسان سازی و حفاظت از بهداشت روانی و شخصیت فرزندان دارند. والدین ابتدا باید نیازهای اساسی فرزندان از جمله بازی، احترام، مسؤلیت و پذیرش در گروهها مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای تأمین هر یک از آنها فراهم سازند. پدر و مادر باید جو خانه خود را اصلاح و بهبود بخشند، یعنی حالت گرم - پذیرا بر خانه خود حاکم کنند، زیرا ایجاد جوی از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی بر بهداشت روانی کودکان آسیب وارد می کند. والدین باید سعی کنند در خانواده محیطی حاکی از صلح، صفا و صمیمیت را بوجود آورند، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند که خانواده آنها را می پذیرد، احساس ارزش و احترامی کنند. در یک کلام، والدین باید الگوی نمونه عملی در مسائل عقیدتی، اجتماعی، دینی و مذهبی باشند. برایدستیابی به بهترین شکل بهداشت روانی، افراد باید شکست های خود را بپذیرند، انعطاف پذیر باشند، در زندگی هدفداشته باشند، خود کار آمدی و خود گردانی لازم را برای افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت و پختگی داشته باشند. به همین منظور و برای کمک به بهداشت روانی باید زمینه های آسیب پذیری خود را دریابیم، زمان (استفاده بهینه از اوقات) خود را مدیریت کنیم، نه خود کم بین باشیم و نه خود بزرگ بین، با انجام به موقع کارها از احساس درماندگی جلوگیری کنیم و با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنیم.

فرضیه ها دارد. هدف از این منظر، ارائه توضیحاتی در خصوص روش تحقیق مورد استفاده در مطالعه حاضر می باشد و در خصوص ابزار و شیوه جمع آوری اطلاعات و روش های تجزیه و تحلیل فرضیه های تحقیق، بحث می گردد.

هدف از انتخاب روش تحقیق آن است که محقق مشخص نماید چه شیوه و روشی را اتخاذ نماید تا او را هرچه سریع تر، دقیق تر، آسان تر و ارزان تر در دستیابی به پاسخ های احتمالی کمک نماید.

پژوهش حاضر مطالعه ای توصیفی و از نظر هدف کاربردی می باشد. از آن جهت کاربردی است که در کلیه مراکز با استناد به نتایج تحقیق و تاکید بر عوامل اثر گذار، مورد استفاده قرار می گیرد و راه کارهای مناسب ارائه می دهد.

روش گردآوری اطلاعات

در مطالعه حاضر، برای گرد آوری اطلاعات از روش کتابخانه ای استفاده شده است که شامل مطالعه و فیش برداری از کتب و مقالات مرتبط و بررسی گزارش ها، مستندات، روش های اجرایی و مدارک می باشد.

بحث و نتیجه گیری

سلامت روح و سرچشمه تحرک و تکامل فردی و اجتماعی و تامین بهداشت روانی افراد، ضامن بهروزی و کمال جوامع انسانی است. در جوامع کنونی که بیشتر تلاش ها و کوشش ها به مسائل مادی و جسمی منتهی می گردد و جنبه روانی معنوی انسان به فراموشی سپرده شده است، ارائه راهکارهایی که از دیرباز در کتب آسمانی و سایر متون بشری جهت تامین سلامت بهداشت و روان یادآوری شده ضروری است. البته پرداختن به موضوع سلامت روان بحث جدیدی نیست بلکه عالمان و پژوهشگرانی که دغدغه کامیابی بشر را در سر داشته اند موضوعی شیرین و جذاب بوده است اشاره آفریدگار به بزرگی روح انسان و تلاشهای جالینوس، سقراط، بوعلی، علی بن زید طبری و ... جهت تدوین و نگارش کتبی در این زمینه نشان از اهمیت موضوع دارد.

بدون شک رفتار انسان، زاینده تفکر و تامل اوست، داشتن روح و روان سالم آثار مطلوبی بر اعمال انسان دارد. بردباری، استقامت در برابر مشکلات، عدالت خواهی، پرهیزکاری، رعایت حقوق دیگران و... از نشانه های سلامت روان هستند ترویج گسترش این خصایص که در گنجینه های دینی به آن اشاره شده، ضامن بهبود رفتار و در نهایت زدودن غبار معضلات فردی و اجتماعی می گردد و اندیشه خوب، رفتار بهنجار را به دنبال دارد.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

1. Self-selection	خودگزینی
2. Self-directed	خود هدایتی
3. Mental Health	بهداشت روانی
4. WHO	سازمان جهانی بهداشت
5. Arthour	آرتور

فهرست منابع

- Amir F, Hassanabadi H, Asghari Nikah SM, Tabibi Z. Investigating the effectiveness of parent-child relationship-based play therapy (CPRT) on parenting styles. *Family Counseling and Psychotherapy*, 2011; 1(4): 473-489. [Persian]
- Arizi MR. Drivers of change in the lifestyle of the Iranian family, *Quarterly Journal of Strategic Studies of Culture*, 2008; 1(2). [Persian]
- Babaei M. In-depth attitude about psychology and the relationship with mental health of modern educational ideas, 2015; 7(1): 64-49. [Persian]
- Bahrami A. Analyzing issues related to mental health, *Arak*, 2016; 15(5):1-9. [Persian]
- Delongis F, Shukla M, Guelich U, Arntzen AAB. An empirical investigation of gender impact on technological innovativeness among thai entrepreneurs via GEM. 1982.
- Jafari A, Khalatbari J, Todar S, Abelfathi H. Investigating the effect of new findings on

- accounting, educational sciences and resistance economics. 2015. [Persian]
- Rogers M, standing S. Diffusion of Innovations. New York. 1981
- Sadock B, Kaplan. Mental Health. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (thought and behavior), 1989; 2(2): 0-0. [Persian]
- Taklawi H. The impact of education related to mental health issues on society. [Persian]Journal of Education and Learning, 2014; 1(1): 44-59. [Persian]
- Zamani S, Barzegari L. The role of self-efficacy, motivational orientations and language learning strategies in predicting academic performance and mental health. 2016.
- Zare M, Ahmadi S. The effectiveness of cognitive behavioral play therapy in reducing children's behavioral problems. Thought and behavior in clinical psychology (thought and behavior), 2007; 1(3): 18-28. [Persian]
- mental health in education, 2013; 6(18):7-16. [Persian]
- Jalali S, Kara-Ahmadi M Molavi H, Aghaei The effect of cognitive-behavioral group play therapy on the social fear of children 5 to 11 years old, Behavioral Science Research, 9th summer, 2016; 18. [Persian]
- Karampour M. The effectiveness of an intervention program based on functional communication training on children's social and communication skills, child mental health, 2021; 2 (31). [Persian]
- Khoshbakht M. The role of teachers' creative thinking in students' learning, the first international conference on modern researches in the field of educational sciences, psychology and social studies in Iran, 2015. [Persian]
- Kunar A, Koiin D, Shefer, Lazaros. Cluster analysis and factor analysis. The Handbook of Marketing Research: Uses, Misuses, and Future Advances. 1981; 365-393.
- Rashidi Zafar M, Jan Bozorgi MD, Shaghaghi F. The effectiveness of game therapy on improving mental health. Journal of Behavioral Sciences, 2016; 19. [Persian]
- Rezaei R. Examining the importance of courses in the education system, the first international conference on management,