

بهداشت روان و سبک زندگی آگاهانه، متعهدانه و شادمانه در نوجوانان

مجله علمی پژوهش در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی (سال پنجم)
شماره ۱۵ / بهار ۱۳۹۸ / ص ۱۵۴-۱۴۶

مصطفی حلیمی جلودار^۱

افسانه بانینگل^۲

سیدجواد مومنی^۳

۱ کارشناس ارشد مدرسی معارف اسلامی دانشگاه مازندران

۲ کارشناس مشاوره و راهنمایی آموزش خانواده استان مازندران-آموزش و پرورش بابل

۳ کارشناس ارشد علوم تربیتی برنامه ریزی آموزشی استان مازندران-آموزش و پرورش بابل

چکیده

سبک زندگی شیوه ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به وسیله آن پی می گیرد. سبک زندگی آگاهانه هدف رابرای فرد روشن می کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدید کننده می شود. بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت روانی عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران در جهت تغییر و اصلاح محیط فردی واجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب. در ایران که نظام حکومتی بر مبنای اسلام پایه گذاری شده است، نیل به بهداشت روانیکه در احکام گوناگون اسلامی مورد تاکید بوده از حساسیت های زیادی برخوردار است؛ لذا در جامعه اسلامی دستیابی به سبک زندگی مورد نظر که ترکیبی از عشق به دنیا و همزمان پارسایی است. باید از اولویت برخوردار باشد. اطلاعات این پژوهش با روش تحلیلی اسنادی و جستجو در پایگاه ها و منابع اطلاعات علمی -اینترنتی گردآوری شده است. در این مقاله ابتدا به معرفی نقش شادی در زندگی نوجوانان، سبک زندگی آگاهانه و بهداشت روان پرداخته می شود. در ادامه اهمیت و ضرورت پژوهش و پیشینه تاریخی پژوهش بیان می شود. سپس مفهوم سبک زندگی و مفهوم سبک زندگی آگاهانه و متعهدانه و شادمانه بررسی شده، و اهمیت سبک زندگی و شاد زیستن در زندگی افراد مورد بحث قرار می گیرد؛ در نهایت به بیان سبک زندگی اسلامی ایرانی و تاثیر آن بر بهداشت روان پرداخته می شود. از طریق سبک زندگی است که انسان در می یابد 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. شادی و نشاط به عنوان سپری در برابر مشکلات و ناراحتی های افراد قرار گرفته و موجب کاهش اختلال روانی و ارتقاء سطح سلامت روانی افراد می شود. سبک زندگی آگاهانه هدف را برای فرد روشن می کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدید کننده می شود. در پایان پیشنهاداتی به منزله کاهش مشکلات نوجوانان و داشتن سبک و سوق درست زیستن بیان گردیده است.

کلمات کلیدی: شادی نوجوان، بهداشت روانی، سبک زندگی.

۱ کارشناس ارشد مدرسی معارف اسلامی دانشگاه مازندران

۲ کارشناس مشاوره و راهنمایی آموزش خانواده استان مازندران-آموزش و پرورش بابل

۳ کارشناس ارشد علوم تربیتی برنامه ریزی آموزشی استان مازندران-آموزش و پرورش بابل

مقدمه:

امروزه سلامت روان نوجوانان یکی از محورهای مهم بهداشت روانی جامعه است. ارزیابی سلامت روان جوامع به عنوان یکی از محورهای مطرح و دارای نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه می باشد. نوجوانان قشر عظیمی از جمعیت هر کشور را تشکیل می دهند. که پویایی آینده و تداوم حیات نظام اجتماعی و رشد توسعه همه جانبه آن نقش بسزایی خواهد داشت. اهمیت نوجوانی و تاثیر این مقطع سنی در زندگی افراد و جامعه بسیار قابل توجه است. زیرا افراد بزرگسال در نوجوانی تثبیت می شود، این در حالی است که بیشتر مشکلات سلامت روان در سنین نوجوانی و ابتدای جوانی شکل میگیرد (Shak.b.M.2012) شادمانی از هیجانات بنیادی انسان است که نقش تعیین کننده ای در تأمین سلامت فرد و جامعه دارد. شادی، صرف نظر از چگونگی کسب آن، می تواند سلامت جسمی را بهبود بخشد. افراد شاد احساس امنیت بیشتری دارند، آسان تر تصمیم می گیرند و روحیه مشارکتی بالاتری دارند. شادمانی همواره با خرسندی، خوش بینی، امید و اعتماد همراه است؛ از این رو، می تواند نقشی تسهیل گر در توسعه پایدار جوامع داشته باشد. شادی میزان گلبول های سفید پس از تغذیه را افزایش می دهد. به عقیده واشه 1972؛ به نقل از (آجودانی، ۱۳۷۳) فواید روانی شادی کمتر از فواید جسمانی آن نیست، به طوری که باعث می شود انسان، احساس قدرت و سبکی کند و احساسات مبهم و دردناک، سردردهای گنگ و گاهی، احساس تنبلی و خیالات بی پایان، نگرانی های ناشی از خودخواهی و ... را از بین می برد (فروم، ۱۹۸۰، ترجمه تریزی، ۱۳۶۰) حتی بیماری های ژنتیکی به اعتقادات و روش زندگی ما وابستگی بسیاری دارند (داچر، به نقل از بهادری نژاد، ۱۳۷۵) شادکامی می تواند انسان را برای ادامه ی زندگی به راه های بهتر راهنمایی کند؛ زیرا هیجان مثبت ناشی از شادکامی به مسئله گشایشی موفق و درنگ بیشتر در زندگی منجر می شود؛ همچنین شادکامی اثرهای مثبتی بر ادراک، شناخت و تعامل اجتماعی دارد و در افزایش خلاقیت و عمر طولانی نیز مؤثر است (کار، 1385) در مقابل، سطح پایین رضایت از زندگی و احساس خوشبختی، بر گرایش های منفی به کل جامعه می انجامد و دوره های طولانی برآورده نشدن آرزوها و انتظارات، موجب ظهور نگرش های بدبینانه ای می شود که این بدبینی از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود (چلبی، ۱۳۸۷).

هدف تحقیق:

با توجه به عوامل مختلف تهدید کننده، سلامت روانی نوجوانان، پرداختن به فعالیت های ارتقا دهنده سلامت نوجوانان به عنوان یکی از رشته های اصلی زنجیره مراقبت برای اقدامات بالینی با کیفیت بیشتر ضروری است. ارتقاء سلامت یک جز حیاتی در نوجوانان است. که نیاز است سبک زندگی آنها جایگزین شود. از این رو مقاله ای با این هدف که چگونه زندگی شاد و متعهدانه داشته باشند، انجام شده است.

روش پژوهش:

روش تحقیق حاضر توصیفی بود. نوع تحقیق نظری است. جمع اوری اطلاعات در زمینه پژوهش. حاضر به روش کتابخانه ای و بهره گیری از نظرات نخبگان این رشته از طریق مراجعه به کتابخانه های تخصص و بررسی کتب و نشریات و مقالات مرتبط به موضوع تحقیق بر اساس متغیرها و فرضیات تحقیق انجام شده است.

پیشینه تحقیق:

به طور کلی، مرور بر پیشینه تحقیق یکی از ارکان مهم تحقیق است. با بررسی پیشین میتوان این امید را داشت که در تحقیق خود از نقاط ضعف تحقیقات قبلی خودداری کرده و نقاط قوت این تحقیق را در کار خود مد نظر قرار دهد. (فارسی نژاد، ۱۳۸۳) رابطه های سبک زندگی هویتی با سلامت اجتماعی و خود کار امدی تحصیلی نوجوانان را بررسی کرد. نتایج این پژوهش نشان داد نوجوانان شاد و اطلاعات مدار و کسائی که از هویت و شناخت بهتر از روش زندگی آگاه هستند، دارای سلامت روان و اجتماعی بیشتری میباشند. اما نوجوانانی که از هویت و آگاهی کمتری برخوردار بودند. میزان تعهد احساس خود کار امدی و سلامت اجتماعی آنها پایین تر است. (طولابی

و دیگران (1392) به این نتیجه رسیدند که سبک زندگی اسلامی اثر مثبت و معناداری بر سازگاری اجتماعی دارد. همچنین (افشانی و دیگران، ۱۳۹۳) سبک زندگی شاد با میزان سلامت اجتماعی و ابعاد آن رابطه معنی داری دارد. در مطالعه ای که در کشور چین انجام شده با عنوان سبک زندگی و کیفیت زندگی مرتبط باسلامتی روان که یک مطالعه مقطعی بوده و نتیجه ای که از این مطالعه حاصل شد. این بود که بین فاکتورهای سبک زندگی که شامل تغذیه و شادی و خواب و ورزش و ساعات کار همبستگی معنی داری وجود دارد. و سبک زندگی بروی کیفیت زندگی نوجوانان تاثیر گذار است (جونیکو، 2012) کارسون و ارنولد (1996) به این نتیجه رسیدند که تقلیدات درونی دینی و معنوی و شاد زیستن عامل مهمی در پیشگیری از آسیب های رفتاری و اجتماعی و رفتاری است. همچنین سبک زندگی آگاهانه و شاد بودن و توام با دین و معنویت از رفتار های خود کشی، طلاق، وانحرافات اجتماعی پیشگیری می کند. جمع بندی تحقیقات قبلی نشان میدهد که سبک زندگی و مولفه های مربوط به آن باسلامت روان و داشتن روحیه قوی و شاد در نوجوانان رابطه ی مثبت و معناداری دارد. از آنجا که رابطه ی سبک زندگی نوجوان و انتخاب آگاهانه داشتن که با نشاط بتواند قله های ترقی رو طی کند و دچار سر درگمی نباشد، کمتر مورد توجه است سعی شد در این مقاله به بررسی یکسری از متغیر ها که به سلامت روان نوجوان کمک می کند، تا راه درست را انتخاب کند پرداختیم.

نقش شادی و نشاط در زندگی نوجوانان:

با نشاط و شادی زندگی معنا پیدا می کند. در پرتو آن دانش آموزان خصوصا در دوران نوجوانی می توانند خود را ساخته و قله های سلوک و پله های ترقی را بهپیمایند (سلیگمن، ۱۹۹۰) نرخ شادی و خنده در مدارس ایران بسیار پایین است. و در برنامه ریزی آموزش نیز جایگاه ویژه ای ندارد. میزان شیوع خنده و توسعه فضای فرح بخش خانواده و مدرسه مورد بی مهری قرار گرفته است. یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه افزایش بیماری های مختلف روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است (جعفری مقدم، 1385) شادی فعالیت فرد را بر می انگیزد و روابط اجتماعی و سیاسی را تسهیل می کند (نصوحی دهنوی، 1383) همچنین هیجانهایی مثبت فرصت هایی در اختیارمان می گذارد تا روابط بهتری ایجاد کنیم (برادبری، 1967) در بررسی رابطه بین حمایت و شادکامی تاثیر آن بر سلامت روان نوجوان نشان دادند که حمایت اجتماعی و راه درست شناخت سبک زندگی، استرس ها و اختلال در تندرستی را کم کرده و هر چه شادکامی فرد بالاتر باشد. نشان دهنده این است آگاهانه راه را انتخاب کرده است. (محبوبه و همکاران، 1382) حضرت علی(ع) می فرمایند: یکی از روش های خوب زیستن شادی است. و در فرمایش ایشان در رابطه با مقوله انسان با طبیعت در سبک زندگی غم وجود ندارد و اگر هم باشد این حزن معنوی، شادی حسی و بهجت درونی به وجود می آید نهج البلاغه. چند اصل برای شاد زیستن

(۱) این اصل بر مبنای موارد زیر است:

فعالیت های دسته جمعی نسبت به فعالیت هایی که کهنه و تکراری موجب شادی ایجاد می کند.

فعالیت های معنی دار بیشتر شادی در سبک زندگی نوجوان بوجود میآورد.

(۲) خلاقیت

اگر فرد در کار خود خلاقیت به خرج دهد در او احساس معنا ایجاد می شود و بهره وری نیز خواهد داشت. برای کسی که دارای این این ویژگی است زمان زود می گذرد و در کار احساس خستگی کمتری دارد. و در زندگی شاد تر است.

(3) پرورش شخصیت سالم

دوست داشتن خود، پذیرش خود، شناخت خود

(4) صمیمیت

اکثر جوانان معتقدند ازدواج و پیوند های خانوادگی صرف نظر از درآمد در میزان شادی افراد دارای نقش حیاتی است. و بیشتر راه زندگی متعهدانه را به آنها نشان میدهد.

(5) از بین بردن احساسات منفی

(6) خود بودن

7) توجه به زمان حال

8) سطح توقعات پایین

9) دوری از افکار نگران کننده

10) برنامه ریزی

در انتخاب راه زندگی و رسیدن به هدف باید برنامه جامع داشته باشید.

بهداشت روان:

بهداشت روان علمی است که برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از اولین لحظات حیات جنینی تا مرگ اعم از

زندگی داخل رحمی، نوزادی، کودکی تا نوجوانی و بزرگسالی و پیری را در بر می گیرد.

بهداشت روان دانشی و هنری است که به افراد کمک می کند تا با ایجاد روش هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط

خود سازگاری نموده و راه حل مطلوب تری را برای مشکلاتشان انتخاب نمایند. (گنجی، ۱۳۸۴).

تاریخچه پیدایش بهداشت روانی در ایران:

در کشور ایران نیز علی رغم از زمان محمد بن زکریای رازی و بعد از آن بوعلی سینا به بیماران روانی دیوانگان آن زمان توجه داشتند و

برای آن ها از دستورات مختلف دارویی و روش های گوناگونی همچون تلقین استفاده می کردند. ولی به طور رسمی در سال

۱۳۳۶ برنامه های روان شناسی و بهداشت روان از رادیو آغاز شد و در سال ۱۳۳۸ اداره بهداشت روانی در اداره کل بهداشت وزارت

بهداری وقت، تشکیل گردید. اگر چه از سال ۱۳۱۹ تدریس روانپزشکی در دانشگاه تهران آغاز شده بود. با قبول استراتژی P.H.C توسط

جمهوری اسلامی ایران و ایجاد شبکه های بهداشتی درمانی، در کشور موضوع بهداشت روان به منزله جزنهم خدمات اولیه بهداشتی

پذیرفته شد و در حال حاضر نیز از موضوعات بسیار ضروری در کشور مورد توجه قرار دارد (شاهسوند، ۱۳۸۳).

بهداشت روانی در دوره نوجوانی:

نوجوان در این دوره از نظر جسمانی در حال رشد، از نظر عاطفی نارس، از لحاظ تجربه محدود و از نظر فرهنگ اجتماعی بسیار شکننده

و تحت تاثیر است. آشوب درونی، واکنش های انطباقی، بیگانگی، بحران های هویت، اضطراب، افسردگی، ترس های اجتماعی و امتناع از

رفتن به مدرسه به خصوص در دوران دبیرستان، اکثراً همراه با اختلالات روانی و شخصیتی به صورت های مختلف در این دوره شایع

می شوند. عدم آگاهی و بی توجهی والدین به تغییرات روانی در این دوره ممکن است منجر به ابراز اختلافات اخلاقی در نوجوانان شود.

سبک زندگی:

مسائل اجتماعی درباره تاثیر سبک زندگی بر سلامت روان می گوید: اگر زندگی رو با روزمرگی پیش برود، بدترین حالت است و به

سلامت روان آسیب میزند. در واقع شخص، که درگیر روزمرگیهاست. استانه تحمل پایینی دارد و تعادلش بهم میخورد. به گونه ای که

میتواند عصبی و افسرده شود و از خود رفتارهای نامناسب نشان دهد. بی شک نمیتوان بعد روانی افراد را نادیده گرفت چرا که سبک

زندگی تاثیر زیادی بر سلامت افراد دارد. وقتی از سبک زندگی حرف میزنیم منظورمان برنامه ریزی روزمره و پارک رفتن

و استراحت، خرید، خانه است. باید سبک زندگی رو عوض کنیم و یکنواخت نباشد. تا در زندگی دچار تنش و استرس نشویم. باید در

نشست های دوستانه قرار بگیریم. و به زندگی معنی بدهیم. چون زندگی فراتر از مسایل مادی است. در واقع زندگی در سه بدیستی

، روانی، اجتماعی معنا پیدا میکند. زندگی جاده صاف نیست. و برنامه ریزی میخواهد، چرا که باید آگاهانه انتخاب شود (عشایری ۱۳۹۰)

مبحث سبک زندگی در دین مقدس اسلام از سابقه ای ۱۴۰۰ ساله برخوردار است و با نام های گوناگون از آن یاد شده و روایات

متعددی از پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم علیهم السلام درباره زندگی باسعادت، زندگی صالحانه و تشویق مسلمین به رعایت

دستورات دینی در کلیه مراحل زندگی در منابع اسلامی موجود است. از اسناد روایی درباره سبک زندگی صحیح، خطبه ۱۹۳ نهج

البلاغه است، به طوری که چندین فراز از این خطبه به تبیین سبک زندگی متقین می پردازد. اولین وصف متقین در این خطبه این

است که به صواب سخن می گویند مَنطِقُهُمُ الصَّوَابُ این عبارت سبک و شیوه سخن گفتن متقین را مشخص می کند. دومین صفتی که حضرت برای متقین بیان کرده، این است که لباسی میانه بر تن می کنند وَ مَلْبَسُهُمُ الْإِقْتِصَادُ این فراز به پوشش صحیح متقین اشاره کرده است که از مصادیق مهم در سبک زندگی است. صفت بعدی که درباره متقین آورده شده است، تواضع آنان است وَ مَشِيَّهُمُ التَّوَّاضُعُ یعنی متقین رفتار و منش متواضعانه دارند که این تنها مختص به تواضع در راه رفتن آنها نیست، بلکه با سایر رفتارهای آنها نیز همراه است. ویژگی بعدی که در سبک زندگی آنان مورد توجه قرار گرفته، در مورد چشم فرو بستن از حرام است غَضُّوا أَبْصَارَهُمْ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمُ این عبارت بیانگر آن است که متقین هنگام مواجهه با آنچه خداوند حرام کرده، چشمان خود را ننگه می دارند و از دیدن امتناع می ورزند. در فراز بعدی به گوش سپردن به دانش سودمند، توسط متقین اشاره شده است وَ وَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ گویی این فراز بیانگر این است که انسان های باتقوا گوش های خود را وقف مطالب مفید می کنند و به هر چیزی گوش نمی سپارند. این فرازها شمه ای از زیستن به سبک ائمه اطهار: و به تبع آن قرآن را به وصف کشیده است. در دیگر جایی امام علی علیه السلام درباره برنامه زندگی سعادتمندانه به فرزندش امام حسن علیه السلام می فرماید: «فرزندم، پرهیزگار در فعالیت های خود بایست سه زمان را قرار دهد، زمانی که در آن با خدا مناجات می کند، زمانی که در آن به حساب کشی از نفس می پردازد و زمانی که آن را برای لذت حلال و آراستگی خود خالی کند و مؤمن را گریزی نیست که در سه کار حضور داشته باشد: اصلاح امور معاش، گام برداشتن. (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴).

بهبود سبک زندگی نوجوانان:

اهداف ویژه:

- ۱) پیشگیری از رفتارهای پر خطر و عوامل خطر ساز بیولوژیکی و اجتماعی و زیست محیطی نوجوانان.
- ۲) کاهش بار ناشی از عوامل خطر بیماری های تهدید کننده سلامت نوجوانان.
- ۳) افزایش سطح سواد سلامت در نوجوانان با تمرکز به نیازمندی های خاص شناخت گروه های آسیب پذیر جامعه.

راهبردها:

- ۱) حساس سازی جامعه و نهاد های تاثیرگذار نسبت به پیامد های مثبت ناشی از بهبود سبک زندگی نوجوانان
- ۲) آموزش و توانمند سازی نوجوانان در محیط های آموزشی، فرهنگی، کار و مکان های جمعی.
- ۳) افزایش و پوشش مراقبت های تغذیه ای در افراد.
- ۴) ساماندهی مراکز ارائه خدمات سلامت به نوجوانان.

برنامه ها:

- ۱) استقرار نظام خود مراقبتی در نوجوانان از طریق تدوین بسته های کامل خود مراقبتی.
- ۲) کنترل و پیشگیری از سوء تغذیه ناشی از کم خوری و پر خوری.
- ۳) توسعه و ترویج فرهنگ ورزش و تحرک بدنی در نوجوانان.
- ۴) ارتقای دستیابی به فرصت مشاوره در دانشگاه ها و مدارس.
- ۵) تاکید بر عوامل خطر کلیدی تهدید کننده سلامت نوجوانان در قالب برنامه های کنترلی کنترل اعتیاد، دخانیات، الکل سند سلامت جوانان (تیر ماه ۱۳۹۴)

ویژگی های سبک زندگی:

برای دریافت بهتر مفهوم سبک زندگی، به تبیین ویژگی های آن پرداخته می شود:

نخست: سبک زندگی ترکیبی از صورت سبک و معنا زندگی است. رفتاری برآمده از باورها و پسندها و مبتنی بر دیدگاهی مصرح و آگاهانه یا غیرمصرح و نیمه خودآگاه در فلسفه حیات است. سبک زندگی را نمی توان از باورها و ارزش ها بریده دانست، ظواهر زندگی حاصل آن باورها و پسندها است؛

دوم مجموعه عناصر زندگی هنگامی به سبک زندگی تبدیل می شوند که به حد نصاب انسجام و همبستگی رسیده و همخوانی و تناسب داشته باشند. مجموعه ای درهم از چندین نوع منطق و مدل سبک زندگی نیست؛ برای نمونه نظام ارتباطی بایست با نظام معیشتی، نظام اعتقادی، نظام فرهنگی و نظام مصرف تناسب داشته باشد. این تناسب بایست مقداری پایدار بماند. انسجام موقتی که تحت تأثیر جو اجتماعی بسیار سریع از بین رود، سبک زندگی را پدید نمی آورد.

سوم: در پدید آمدن سبک زندگی بیشتر عناصر، اختیاری است. اگر فردی در یک اردوگاه کار اجباری یا در اسارت و تحت فشار بیرونی، مجبور به رفتار بر اساس نوع خاصی از زیستن شود، سبک زندگی ندارد. سبک زندگی بایست انتخاب شود و شخص فعالانه در تعریف و چینی و معماری آن بر اساس نظام اعتقادی و ارزش هایش مشارکت داشته باشد. اگرچه رسانه ها پیوسته تصویرهای جدید سبک زندگی را منتشر می کنند و ذهن ها و دل ها را برای انتخاب آن برمی انگیزند.

چهارم: سبک زندگی ایجادکردنی و تغییرپذیر است، زیرا نوعی انتخاب شخصی، آیین فردی و طراحی است که می توان آن را نقد اگرچه شرایط اجتماعی ممکن است، تغییر و تحول در سبک زندگی را بسیار دشوار گرداند؛

پنجم: جز در دوران کودکی که هنوز شخصیت فرد به درستی شکل نگرفته است، نمی توان انسانی را بدون آداب یا سبک زندگی تصور کرد. ما اگر شکل خاصی از زندگی را باراده و اختیار خود انتخاب نکنیم، ناخودآگاه در قالب های تعیین یافته محیط و جامعه قرار می گیریم. بنابراین چه خوب است که آگاهانه و از سر اختیار شکل زندگی خود را تعیین کنیم و اجازه ندهیم، شرایط محیطی رنگ شخصیت ما را عوض کند؛

ششم: سبک زندگی به نوعی هویت اجتماعی ختم می شود. پدیدارشناسان فرهنگی اصرار می کنند که سبک زندگی برای افراد شخصیت می سازد؛ یعنی فرد کلاس هویتی خود را با نوع ارتباطات، نوع شغل، سبب مصرفی و سایر ظواهر انتخابی خود، معرفی می کند. از دیگر سوی، فرد بر اساس سبک زندگی آرام آرام به رفتارهایی عادت می کند و از درون شکل می گیرد. این موضوع باعث می شود که نظام ارزشی خاصی نیز برایش درونی شود. تجزیه و تحلیل ما هم از شخصیت و هویت دیگران تا اندازه ای به همین ظواهر وابسته است از کوزه همان برون تراود که در اوست.

هفتم: در سطح کلان اجتماعی، سبک زندگی همگرایی و واگرایی پدید می آورد. اشخاصی که سال ها مانند هم زیسته اند، آرام آرام مانند هم فکر می کنند و حساسیت ها و علاقه هایی مشترک خواهند داشت. این همگرایی از پیش تعریف شده به موضع گیری ها و قضاوت های اجتماعی فرهنگی و اخلاقی یکسان خواهد رسید و یک قطب هم نوا یا قدرت اجتماعی پنهان تشکیل خواهد داد (شریفی، ۱۳۹۲). حال که شمه ای از ویژگی های سبک زندگی مورد بررسی قرار گرفت، به اهمیت جایگاه آن در زندگی بهتر می توان پی برد. سبک زندگی جزئی از تاروپود زندگی هر شخصی است و همگان مانند هوای تنفس از صبح تا شام درگیر مسائل مختلف آن هستند و این مطلب به قشر خاصی از انسان ها تعلق ندارد. مقام معظم رهبری در این زمینه می فرمایند: ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم که هدف انسان رستگاری، فلاح و نجات است بایست به سبک زندگی اهمیت دهیم اگر به معنویت و رستگاری معنوی هم اعتقاد نداشته باشیم، برای برخورداری از زندگی راحت، دارای امنیت روانی و اخلاقی باز پرداختن به سبک زندگی مهم است. بایست گفت سبک زندگی می تواند، انسان را به تعالی و یا سقوط در تباهی سوق دهد، به گونه ای که انتخاب سبک های مختلف زندگی در مواردی رشد و پیشرفت های علمی، اقتصادی و فرهنگی را به دنبال داشته است و در مواردی دیگر منجر به ظهور و بروز بسیاری از آسیب های اعتقادی، اخلاقی و اجتماعی در سطح جوامع گردیده است که ریشه این آسیب ها را بایستی در سبک زندگی غیرالهی جست و جو کرد. فرقه ضاله و انحرافی و در بعد کلان استکبار جهانی کمر همت بسته تا از طریق سبک زندگی به استعمار و استثمار ملت ها به ویژه ملت های مسلمان و شیعیان دست یابد. بنابراین شناخت ژرف و عمیق انواع سبک های زندگی و انتخاب بهترین آن ها که مطابق با فطرت و طبیعت انسانی باشد از ضرورت های پیش روی هر جامعه انسانی است که بحث از آن مقاله ای جداگانه را می طلبد.

سبک زندگی اسلامی

اسلام به همه جوانب شیوه و اصول زندگی انسان از جمله اوقات فراغت، شادی و نشاط، روابط دختر و پسر، مهار غریزه جنسی، ارتباط با دیگران، روابط خانوادگی و ... توجه دارد که در اینجا نیم نگاهی به سبک زندگی اسلامی در روابط خانوادگی و مهار غریزه جنسی خواهیم پرداخت. تشکیل خانواده در نگاه اسلام از اهمیت فوق العاده برخوردار است. خانواده هر چند از نظر جمعیت، یک جامعه بسیار کوچک دانسته می شود اما اسلام به منظور سالم سازی جوامع بزرگ تر انسانی اهتمام ویژه ای به سلامت نهاد خانواده دارد. خانواده مهم ترین جایی است که در آن باورها و اعتقادات دینی، ارزش های اخلاقی و هنجار های اجتماعی از نسلی به نسلی منتقل می شود. از طریق خانواده است که نسل بعدی با دنیای بیرونی آشنا می شوند، چگونگی معاشرت و روابط اجتماعی با دیگران را می آموزند و راه و رسم زندگی، اخلاق و آداب و رسوم اجتماعی را فرا می گیرند. (احمد حسین شریفی و همکاران، ۱۳۹۱) از این رو، اسلام برای حفظ قداست و ارزش خانواده اهمیت ویژه ای قائل است. به همین دلیل، پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) می فرمایند (مجلسی، ۱۴۰۳) «در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد که نزد خدای عزیز و جلیل محبوب تر و ارجمندتر از ازدواج باشد» پاکسازی محیط خانواده و جامعه از آلودگی ها، تشویق به ازدواج و تشکیل خانواده، تبیین روابط سالم و سازنده میان همسران و دیگر اعضای خانواده، و تاکید ویژه بر تربیت فرزند از جمله ی برنامه هایی است که اسلام برای حفاظت از کانون مقدس خانواده مورد توجه قرار داده است. اعضای و ارکان تشکیل دهنده نهاد یا سیستم خانواده در اسلام عبارتند از زن و مرد که بر اساس سنت اسلام به عقد یکدیگر در آمده اند. سبک ارتباطات خانوادگی اسلامی متأثر از شناخت وظایف و مسولیت ها و جایگاه هر یک از ارکان سازنده خانواده است. باید بدانیم که رفتار هر یک از اعضای می تواند عملکرد کل سیستم را تحت تاثیر قرار دهد. اختلال در رفتار یکی از اعضای می تواند عملکرد کل سیستم را مختل کند. کارآمدی خانواده معلول و محصول کار آمدی تک تک اعضای آن است، به همین دلیل، شناخت وظایف اخلاقی هر یک از اعضای خانواده و عملکرد درست هر کدام از آنها می تواند این بنای محکم و محبوب الهی را در راستای تکامل و سعادت دنیوی و اخروی انسان قرار دهد. (احمد حسین شریفی و همکاران، ۱۳۹۱) اسلام اهمیت بسیار زیادی به خانواده و حفظ و استحکام آن داده است. استحکام خانواده از مهم ترین عوامل استحکام اجتماع است؛ امنیت روحی و روانی در خانواده مهم ترین عامل تحقق امنیت روانی در جامعه است؛ اهتمام به دین در نهاد خانواده، اهتمام به دین در سطح جامعه منجر می شود (احمد حسین شریفی و همکاران، ۱۳۹۱). از نظر اسلام مهم ترین ارکان استحکام خانواده (مودت) و (رحمت) میان زن و مرد است:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (سوره روم، آیه ۲۱). و از نشانه های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان محبت و رحمت قرار داد؛ به یقین در این نشانه هایی است برای گروهی که تفکر می کنند (جوادی آملی، ۱۳۹۱). اسلام بر حفظ و تقویت روابط عاطفی میان اعضای خانواده و همدلی و مدارای میان آنان تاکید ویژه دارد، تا جایی که امام صادق می فرماید: «مَا زَوْي الرَّفَقَ عَنْ أَهْلِ بَيْتِ إِلَّا زَوْيَ عَنْهُمْ الْخَيْرُ» اگر در میان اعضای یک خانواده رفق و مدارا نباشد خیر از آن خانواده دور می شود (کلینی، ۱۳۶۲).

پیشنهادهای و راهکارها:

- ۱) جلب مشارکت نوجوانان به عنوان ذی نفع اصلی و به کاربردن روش آموزش همسالان به عنوان روشی موثر و مقرون به صرفه
- ۲) برگزاری دوره های آموزشی متوالی به نوجوانان بر حسب نیاز و با توجه به علایق آنها
- ۳) برگزاری دوره های آموزشی و جلسات بحث و گفتگو جهت اولیا و نوجوانان در زمینه نحوه برقراری ارتباط با مسئولین و همسالان
- ۴) رفع و شناسایی موانع این دوران حساس
- ۵) امکان استفاده از خدمات مشاوره غیر مستقیم
- ۶) شرکت بیشتر در کلاس های ورزشی و مهارتی
- ۷) گوش کردن به درد و دل نوجوانان در این دوران از زندگی آنها
- ۸) کمک به آنها در جهت نیل و رسیدن به مقصد نهایی، انتخاب راه درست و صحیح که منجر به بهبود سلامت روان آنها باشد.
- ۹) دادن الگوهای صحیح و درست که همگام با سبک قرآن و اسلام باشد.

نتیجه گیری:

در مجموع با توجه به نتایج به پژوهش حاضر نوجوانان از نظر پرداختن به رفتارهای ارتقا دهنده سلامت در حد متوسطی هستند. لذا نیاز به بهبود فعالیت های خود مراقبتی و انجام اقدامات کافی برای ارتقا محیط زندگی در جهت ارتقا سبک زندگی و شاد زیستن که مرتبط با سلامت روان در نوجوان شناسایی شده. و راه وسبک درست زیستن را به آنها آموزش دهیم تا در مراحل انتخاب زندگی کمتر دچار استرس و بیماریهای روانی و روحی گردند. در کل میتوان گفت: موثرترین و عملی ترین روش آموزش سبک زندگی سالم به نوجوانان در آموزش مستقیم و بدون واسطه به خود آنها می باشد. زیرا بین سبک و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت و ابعاد آنها در نوجوانان، ارتباط معنی داری وجود دارد. که این میتواند برای سیاست گذاری متخصصین سلامت در طراحی و مراحل اتی برای ارتقا سلامت و ترویج سبک زندگی نوجوانان سودمند باشد. حمد و سپاس خدای محبوب راست که جوانی را افرد. که اگر جوانی نبود زندگی به اسمانی بی ستاره می مانست.

منابع:

- ۱) گنجی حمزه: بهداشت روانی، چاپ ششم، تهران، آرسباران ۱۳۸۴
- ۱۰) مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، عشایری حسن، ۱۳۹۷
- ۲) شاهسون، اسماعیل، بهداشت روان، انتشارات سالمی، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۸۳
- ۳) جعفری مقدم، سعید، اندیشه های مدیریت، انتشارات آموزش مدیریت، چاپ اول، ۱۳۸۵
- ۴) شریفی، احمد حسین، همیشه بهار، نشر معارف، ۱۳۹۲
- ۵) جین اوه، روستایی محبوبه و الهام، رابطه بین حمایت اجتماعی و شادکامی و تاثیر آن بر سلامت، چاپ دانشگاه آزاد سمنان، ۱۳۸۳
- ۶) شمسایی، مهدی، شادی و نشاط، تهران: موسسه نشر شهر، ۱۳۹۲
- ۷) قران کریم
- ۸) نهج البلاغه
- ۹) مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارویه، دوره چهاردهم، بهمن ۱۳۹۵
- ۱۰) جوادی آملی (۱۳۹۰)، مفاتیح الحیاة، اسراء
- ۱۱) حاجیانی، ابراهیم سبک زندگی و مطالعات راهبردی، تهران: پژوهشکده تحقیقات استراتژیک مجمع مصلحت نظام ۱۳۹۱.
- ۱۲) حسین شریفی و همکاران (۱۳۹۱) طرح ضیافت اندیشه، همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی) ناشر: دفتر نشر معارف. همیشه بهار، قم: نشر معارف ۱۳۹۲.
- ۱۳) فصلنامه رفاه اجتماعی، سال دهم، ش. ۳۷
- ۱۴) کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۲) الکافی، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
- ۱۵) مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳) بحار الانوار، ج ۱۰۰ ص ۲۲۲ دار الحیاء التراث العربی، بیروت.
- 16) shaki m.z. iaim comparative of mental health of femals (2012)