

سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن بر سلامت افراد

فریبا حسین زادگان^۱، نیلوفر نجفعلی^۲، فائضه بنی یعقوبی^۳، فرشید الازمنی نوده^۴*

۱. دکتری تخصصی پرستاری، استادیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری ارومیه، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران
۲. مربی، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری ارومیه، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران
۳. مربی، گروه پرستاری نظامی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی آجا، تهران، ایران
۴. دکتری تخصصی پرستاری، استادیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی آجا، تهران، ایران

چکیده

مقدمه: سبک زندگی نشأت گرفته از باورها و اعتقادات انسان است و در رفتارهای او تظاهر می یابد، و در نتیجه بر سطح سلامتی او تأثیر می گذارد. هدف این مطالعه بررسی سبک زندگی اسلامی و تأثیرات آن بر سلامت انسان می باشد.

مواد و روش ها: در این مطالعه مروری جستجوی مقالات در محدوده ی زمانی ۱۳۹۱-۱۴۰۰، در منابع الکترونیک با استفاده از کلید واژه های سبک زندگی اسلامی، سلامت و ایران، انجام شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل در راستای هدف پژوهش بودن، مقالات به زبان فارسی و در دسترس بودن متن کامل، بودند. بعد از حذف مقالات فاقد معیارهای ورود، تعداد مقالات قابل قبول به ۱۰ مقاله رسید.

نتایج: مطالعات نشان داد که سبک زندگی اسلامی بر سطوح سلامتی روانی، اجتماعی و جسمی انسان تأثیرات مثبتی دارد. در حقیقت در سبک زندگی اسلامی انسان به دلیل حضور پروردگار، به عنوان یک منبع حمایتی متعالی در تمام ابعاد زندگی اش، احساس آرامش درونی داشته، لذا در مواجهه با مشکلات زندگی دچار ناامیدی و عجز نمی شود. لذا در برابر بروز اختلالات روانی و جسمی حفظ خواهد شد. همچنین در روابط اجتماعی خود بهتر از هر زمان دیگری عمل می کند و در برابر تغییرات شرایط زندگی، تسلیم هیجانات کنترل نشده نخواهد شد.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به تأثیرات مثبت سبک زندگی اسلامی بر ابعاد مختلف سلامت انسان، توصیه می شود چالش های موجود بر سر راه به کار گیری این سبک زندگی در جوامع اسلامی بررسی گردد، و راه کارهایی در جهت برطرف نمودن این موانع اندیشیده و ارائه گردد.

کلمات کلیدی: سبک زندگی اسلامی، سلامت، ایران