

نقش سبک زندگی اسلامی ایرانی بر سلامت از منظر قرآن و عترت: مطالعه مروری نظام مند

فاطمه السادات رهنمائی^۱، فرزین خورش^۲، احسان آقاپور^۳، فرزانه ظاهری^۴، فاطمه عبدی^۵

مقاله مروری

چکیده

مقدمه: سبک زندگی اسلامی ایرانی (تلفیقی از باورها و ارزش‌های اسلامی و هنجارهای جامعه ایرانی)، منجر به دستیابی سطوح مطلوب سلامتی و پیشگیری از عوامل تهدیدکننده‌ی سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی افراد می‌شود. هدف از مطالعه‌ی حاضر، بررسی نقش سبک زندگی اسلامی ایرانی در ابعاد مختلف سلامت از منظر قرآن و عترت می‌باشد.

روش‌ها: در این مرور نظام‌مند، اطلاعات لازم از منابع مختلف قرآنی و احادیث و پایگاه‌های اطلاعاتی PubMed, Web of Science, Scopus, Magiran, SID با موتور جستجوی Google Scholar و محدود به مقاله‌های فارسی و انگلیسی زبان منتشر شده تا سال ۲۰۲۴ بررسی شد. به منظور جستجوی مقالات سرعنوان‌های موضوعی پزشکی (MeSH) مناسب استفاده شد. ارزیابی کیفیت مطالعات با ابزار ارزیابی روش‌های ترکیبی (MMAT) انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که سبک زندگی اسلامی- ایرانی دارای نقش مهم و مؤثر در بهبود سلامت روانی، جسمی، اجتماعی و معنوی می‌باشد. آیات و روایات نیز بیانگر این نقش مهم در ارتقای سطح سلامتی افراد است. استناد به قرآن کریم به عنوان نسخه‌ای شفابخش که دربرگیرنده‌ی تمامی نیازهای ارتقای ابعاد سلامتی انسان‌ها است و روایات ائمه اطهار که جزئیات مربوط به ارتقای سلامتی را بیان می‌کنند؛ نشان داد بکارگیری این دستورات در بستر زندگی ایرانی می‌تواند والاترین رهیافت را دربرداشته باشد.

نتیجه‌گیری: در شرایط کنونی سبک زندگی نامناسب باعث بروز پیامدهای سوء در جامعه شده و ابعاد مختلف سلامتی را تحت تاثیر قرار داده است؛ لذا ارائه‌ی آموزش‌های سبک زندگی اسلامی ایرانی ضروری بنظر می‌رسد. همچنین توصیه می‌شود آموزش‌های مبتنی بر سبک زندگی اسلامی- ایرانی از سنین کودکی در دستورالعمل‌های بهداشتی جامعه قرار گیرد تا افراد جامعه به کمک آن سلامت و سعادت‌مند شوند.

واژگان کلیدی: سبک زندگی اسلامی ایرانی؛ سلامت؛ قرآن؛ اهل بیت

ارجاع: رهنمائی فاطمه السادات، خورش فرزین، آقاپور احسان، ظاهری فرزانه، عبدی فاطمه. نقش سبک زندگی اسلامی ایرانی بر سلامت از منظر قرآن و عترت: مطالعه مروری نظام مند. مجله دانشکده پزشکی اصفهان ۱۴۰۳؛ ۴۲ (۷۵۸): ۱۴۰-۱۵۹

دارد که بر اساس آن معیار رفتار فرد باید مبتنی بر اسلام و آموزه‌های اسلامی باشد (۳). سبک زندگی اسلامی بر پایه‌ی جهان‌بینی الهی و بر سه اصل اعتقاد به خداوند یکتا، اعتقاد به بعثت پیامبران و اعتقاد به معاد استوار می‌باشد؛ بنابراین اساس این جهان‌بینی بر برنامه‌ریزی نهایی برای سعادت ابدی و اخروی انسان‌ها استوار است (۴). این سبک زندگی با تمام جنبه‌های زندگی انسان و همه‌ی ابعاد آن مانند جامعه‌شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روانشناسی بالینی مرتبط است (۵). سبک زندگی اسلامی- ایرانی نیز نوعی از

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی، سبک‌های زندگی را الگوهای رفتاری تعریف می‌کند که افراد از میان گزینه‌های در دسترس با توجه به سهولت در انتخاب و شرایط اقتصادی و اجتماعی خود انتخاب می‌کنند (۱). سبک زندگی مجموعه رفتار و فعالیت‌های خاص هر فرد در طول زندگی است که مستلزم یکسری عادات و جهت‌گیری‌های خاص است (۲). از سوی دیگر، سبک زندگی از دیدگاه اسلام، به مجموعه‌ای از قوانین الهی و مکارم اخلاقی در عرصه‌ی زندگی اشاره

۱- مرکز تحقیقات بهداشت باروری، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران

۲- استاد، مرکز تحقیقات عفونت‌های بیمارستانی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

۳- گروه سلامت و رفاه اجتماعی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران

۴- استادیار، مرکز تحقیقات مراقبت بالینی، پژوهشکده توسعه سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران

۵- استادیار، مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی، پژوهشکده مدیریت سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

نویسنده‌ی مسؤول: فاطمه عبدی؛ استادیار، مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی، پژوهشکده مدیریت سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

Email: Email: abdi.fh@iums.ac.ir

سبک زندگی است که هم از فرهنگ ایرانی و هم از فرهنگ اسلامی نشأت گرفته است و در آن افراد با توجه به اعتقادات خود، به مقوله‌ی سلامت و ابعاد آن به‌عنوان امانتی مهم از جانب پروردگار می‌نگرند که باید محافظ آن باشند و بنابراین به قوانین موجود در زمینه‌ی سلامت و حفظ و ارتقاء آن توجه بهتری دارند (۶، ۷).

امروزه در مراقبت‌های جامع‌نگر، انسان بصورت تلفیقی از نیازهای زیستی روانی اجتماعی معنوی معرفی می‌گردد که توجه به تمام ابعاد وجودی و سلامتی (جسمی - روانی - اجتماعی و معنوی) وی را ضروری می‌سازد. قرآن کریم، کتاب هدایت و ارشاد است و دارای احکام و قوانین کلی در حیطه‌ی هدایت بشر به سمت سعادت و کمال می‌باشد. در همین راستا در سراسر قرآن به اهمیت سلامت بشر اشاره شده است؛ در ۶۷ سوره و در ۲۶۴ آیه قرآن کریم، بطور مشخص از یک، دو یا هر سه بعد سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سخن به میان آمده است که ۶۹ آیه در مورد سلامت جسم (در قالب تغذیه‌ی صحیح، بهداشت جنسی، بهداشت فردی و پاکیزگی)، ۹۴ آیه در مورد سلامت روان و ۱۰۱ آیه در مورد سلامت اجتماعی بوده است (۸). به عنوان مثال خداوند در قرآن کریم به اهمیت توان و سلامت جسمی را در کنار دانش فراوان به عنوان امتیازات رهبری در سوره بقره/۲۴۷ می‌فرماید «قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَ زَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَةً مَّن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ». همچنین سلامت روان در آیات مختلفی در قرآن مورد تأکید قرار گرفته است که از آن جمله می‌توان به آیات «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ» (شعرا/ ۸۸) «إِنَّمَا مَن آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعرا/ ۸۹): قلب سلیم، قلب دور از آفات ظاهری و باطنی و تهی از شرک است که در اولین گام با رهایی از آفات درونی حاصل می‌شود اشاره کرد.

یکی دیگر دغدغه‌های قرآنی نسبت به جامعه، سلامت اجتماعی است؛ زیرا جامعه‌ی سالم در حیطه اجتماعی می‌تواند در مسیر تعالی گام بردارد و سعادت جمعی را تأمین کند. دوری جامعه از جرایم و بهبود ارتباطات اجتماعی می‌تواند به ارتقای سلامت اجتماعی کمک کند؛ به عنوان مثال در سوره‌ی مانده «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْجَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (مانده/۹۰) توصیه‌ی اکید برای اجتناب از شراب شده است تا به رستگاری برسند.

با توجه و تعمق در آیات قرآن و سبک زندگی پیشنهادی اسلام که بر اساس آیات و روایات بنا نهاده شده است، می‌توان به این موضوع پی برد که دستورات این دین برای یک زندگی سالم در تمام ابعاد آن برای تمام قرون و اعصار کامل می‌باشد و در عین حال با قوانین و فرهنگ جوامع همخوانی و شباهت بسیار دارد، لذا به‌نظر می‌رسد داشتن سبک زندگی نشأت گرفته از هر دو فرهنگ اسلامی و

ایرانی خواهد توانست سلامت انسان را در تمام ابعاد خود تأمین نماید. در واقع سبک زندگی اسلامی - ایرانی به عنوان آغاز و پایه‌ای برای تمدن‌سازی نوین اسلامی در بستر جامعه‌ی ایرانی تلقی می‌شود که توسعه و پیشرفت اسلامی ایرانی را دربردارد. در این سبک زندگی، چارچوبی مشخص می‌شود که هم دربرگیرنده‌ی مکارم اخلاقی اسلامی در پرتو آیات قرآنی و سیرت اهل بیت است و هم مطابق و همراستا با فرهنگ ایرانی می‌باشد (۹).

تاکنون مطالعات مروری مختلفی در این زمینه انجام شده‌اند؛ صابری‌نیا و همکاران، در مطالعه‌ی خود با هدف بررسی سلامت و ابعاد آن با تأکید بر آیات و روایات در قالب مطالعه‌ی مروری روایتی، نتایج پراهمیتی در حیطه‌ی جایگاه ویژه‌ی آموزه‌های دین مبین اسلام و ائمه‌ی اطهار در زمینه‌ی سلامت جسم و جان نشان دادند و عمل به دستورات قرآن را برای پیشگیری از بیماری‌های بشر ضروری دانستند (۱۰).

در مطالعه‌ی دیگر به بررسی تأثیرات سبک زندگی اسلامی بر بهداشت روانی خانواده از دیدگاه آیات و روایات پرداخته شده بود که در این مطالعه‌ی مرور روایتی نیز نشان داده شد، پیروی از سبک زندگی اسلامی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان از طریق ایجاد امید، انگیزه، دادن معنا و مفهوم زندگی و نجات از پوچی، ارضای صحیح انگیزه و بقا ایفا کند و منجر به ارتقای بهزیستی خانواده و جامعه شود (۱۱). با این حال این مطالعات یا تنها به بررسی یکی از ابعاد سلامتی پرداخته و یا صرفاً به سبک زندگی اسلامی اشاره کرده بودند. در این راستا انجام مطالعه‌ی جامع که در قالب مرور مطالعه‌ی مرور نظام‌مند که هم تمامی ابعاد سلامتی را در برگیرد و هم سبک زندگی اسلامی ایرانی را در کنار آیات قرآنی و روایات ائمه اطهار مورد بررسی قرار دهد، ضروری به نظر آمد. لذا هدف این مطالعه آن است که نقش سبک زندگی اسلامی ایرانی بر سلامت را از منظر قرآن و عترت (ع) بررسی نماید.

پیشینه‌ی پژوهش

۱. **سبک زندگی:** واژه‌ی سبک زندگی اولین بار در اواسط قرن هجدهم مطرح گردید (۱۲). بعدها سبک زندگی به عنوان سازه‌ای در جریانات روانشناختی مورد استفاده و بررسی قرار گرفت (۱۳)، اما سبک زندگی سالم اولین بار به عنوان الگویی از واکنش و رفتارها در دوره‌ی کودکی معرفی شده است که در افراد ماندگار می‌شود (۱۴). شناخت عوامل سبک زندگی یعنی تغذیه، فعالیت جسمانی، استفاده از تنباکو، مصرف الکل، رفاه عاطفی و مدیریت استرس و عادات خوابیدن عوامل مهم تعیین‌کننده‌ی سلامت هستند. تغییر سبک زندگی می‌تواند در درمان بیماری‌های قلبی - عروقی، فشارخون و دیابت نوع دو نقش داشته باشد (۱۵).

۲. **سبک زندگی اسلامی ایرانی:** سبکی از زندگی سالم است که در عین توجه به قواعد حاکم بر حوزه سلامت، به عقاید و رفتارهای برخاسته از آن نیز توجه می‌کند. در واقع در این سبک زندگی علاوه بر توجه به فرهنگ جامعه از ارزش‌ها و مبانی اسلامی در راستای رسیدن به بهترین نتایج در حیطه سلامت استفاده می‌شود (۱۶).

۳. **سلامت:** از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی، سلامتی عبارتست از برخوردار از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو (۱۷). در سبک زندگی اسلامی ایرانی سلامت به معنای توجه و انجام دستورات دینی اسلام و در عین حال دستورات و توصیه‌های نشأت گرفته از آداب و رسوم و فرهنگ ایرانی در زمینه ابعاد مختلف سلامت می‌باشد (۷)؛ بنابراین لازم است تأثیر این سبک بر ابعاد مختلف سلامت در مطالعات مختلف مورد بررسی قرار گیرد. **سلامت روان:** سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را حالتی از رفاه روانی در افراد تعریف می‌کند که باعث ایجاد توانایی برای کنار آمدن با استرس‌های زندگی، درک توانایی خود، یادگیری و عملکرد خوب و توانایی کمک به جامعه در آنان می‌شود. عوامل مختلفی را در بهبود سلامت روانی افراد مؤثر دانسته‌اند که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، سبک زندگی است (۵، ۱۸). از طرف دیگر تأثیر مثبت سبک زندگی اسلامی بر مؤلفه‌های سلامت روان یعنی شکایات جسمانی، استرس و اضطراب، تاب‌آوری، عزت نفس، اختلال در عملکرد اجتماعی، امنیت روانی و افسردگی مشاهده شده است (۱۹-۲۳). **سلامت جسم:** معمول‌ترین بعد سلامتی، سلامت جسمی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامتی ساده‌تر می‌توان آن را ارزیابی کرد. سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضاء بدن است. از نظر بیولوژیکی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضاء بدن و هماهنگی آن‌ها باهم نشانه‌ی سلامت جسمی است (۲۴). در روایات اسلامی به سرگرمی و گذراندن اوقات فراغت توصیه شده است. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «به سرگرمی و بازی بپردازید، زیرا دوست ندارم در دین شما سخت‌گیری باشد» (۲۵).

از سوی دیگر امنیت غذایی، سنگ بنای یک جامعه‌ی توسعه‌یافته و عنصر اصلی سلامت فکری، روانی و جسمی آن جامعه است (۲۶). اسلام نیز به مسأله‌ی تغذیه‌ی صحیح توجه ویژه داشته است، بصورتی که بسیاری از دستورات دین اسلام در زمینه‌ی تغذیه کاربردی بوده و اگر توسط انسان‌ها بکار بسته می‌شد شاید بسیاری از بیماری‌هایی که با تغذیه در ارتباطند، وجود نداشت (۲۷). همچنین در تفکر اسلامی به تقویت بدنی و فعالیت جسمانی اهمیت داده شده است (۶). از سایر جنبه‌های جسمانی دین اسلام می‌توان به اهمیت توجه به سلامتی (نجم/ ۴۰، ۳۹)، داشتن الگوی خواب منظم (یونس/ ۶۷)، توصیه به مصرف غذای پاکیزه (مائده/ ۳)، حلال بودن صید دریایی و

طعام آن (مائده/ ۹۶)، مصرف انواع میوه‌ها (انعام/ ۱۴۱)، مصرف گروه نان و غلات (عبس/ ۲۷)، مصرف شیر چارپایان (نحل/ ۶۶) اشاره کرد. **سلامت اجتماعی:** سلامت اجتماعی قسمتی یا بعدی از سلامت فرد است. هر انسانی زمانی دارای سلامت اجتماعی است که بتواند نقش خود را در جامعه بخوبی انجام دهد و با ارزش‌های جامعه‌ی خود ارتباط برقرار نماید و به طور مؤثر با بقیه ارتباط برقرار کند و با شرایط اجتماعی مختلف خود را انطباق دهد (۲۸). در قرآن کریم و در آیات مختلف بر انجام امور مرتبط با سلامت اجتماعی از جمله دادن زکات و صدقه و انفاق، پرهیز از کم فروشی، عدالتخواهی، عدم ولخرجی و اسراف، نیکی به یتیمان و عدم انجام هرگونه رفتار ناشایست همچون زنا، رباخواری، خوردن شراب، غیبت و بدگویی تأکید ویژه شده است (۲۳، ۲۹).

سلامت معنوی: معنویت، امری است که شامل مفاهیمی نظیر معنای زندگی، جستجوی معنا، معنای بیماری، معنای مرگ و پس از مرگ، رنجبردن، هدف زندگی، جستجوی معنای غایی، تعالی، ارزش‌ها، ارتباطات، جستجوی امر مقدس و ارتباط با وجود برتر می‌شود. معنویت، درباره‌ی شیوه‌ی درک انسان از زندگی و چگونگی زندگی کردن او بحث می‌کند (۳۰).

Gomez و Fisher نیز سلامت معنوی را به حالتی از بودن، احساس‌های مثبت، شناخت ارتباط فرد با خود، دیگران و یک نیروی ماورایی و فطرت تعریف کرده‌اند که در صورتی که فرد این حالات را دارد یعنی از سلامت معنوی کاملی برخوردار است. این چنین فردی احساس هویت، کمال، رضایتمندی، عشق، احترام، نگرش مثبت، آرامش، توازن درونی می‌کند و هدف زندگی را نیز بدرستی درک کرده است (۳۱).

روش‌ها

مطالعه‌ی مرور نظام مند حاضر، بر اساس دستورالعمل‌های پریزما (PRISMA) انجام شده است. پروتکل این مطالعه در مرکز ثبت بین‌المللی آینده‌نگر مروره‌های سیستماتیک (PROSPERO) در مؤسسه‌ی ملی تحقیقات سلامت با کد CRD42024498047 ثبت گردید. سؤال پژوهش این مطالعه بر اساس PICO طراحی شد (P به معنی Population یا جمعیت، I به معنی Intervention یا مداخله، C به معنی Comparison یا مقایسه و O به معنی Outcome یا پیامد). به این صورت که شرکت‌کنندگان شامل جمعیت ایران؛ گروه مداخله: سبک زندگی اسلامی ایرانی؛ گروه شاهد: سبک زندگی معمول. و پیامد: ابعاد مختلف سلامت بود.

استراتژی جستجو: در این مرور نظام‌مند، اطلاعات لازم از منابع مختلف قرآنی و احادیث و بررسی پایگاه‌های اطلاعاتی

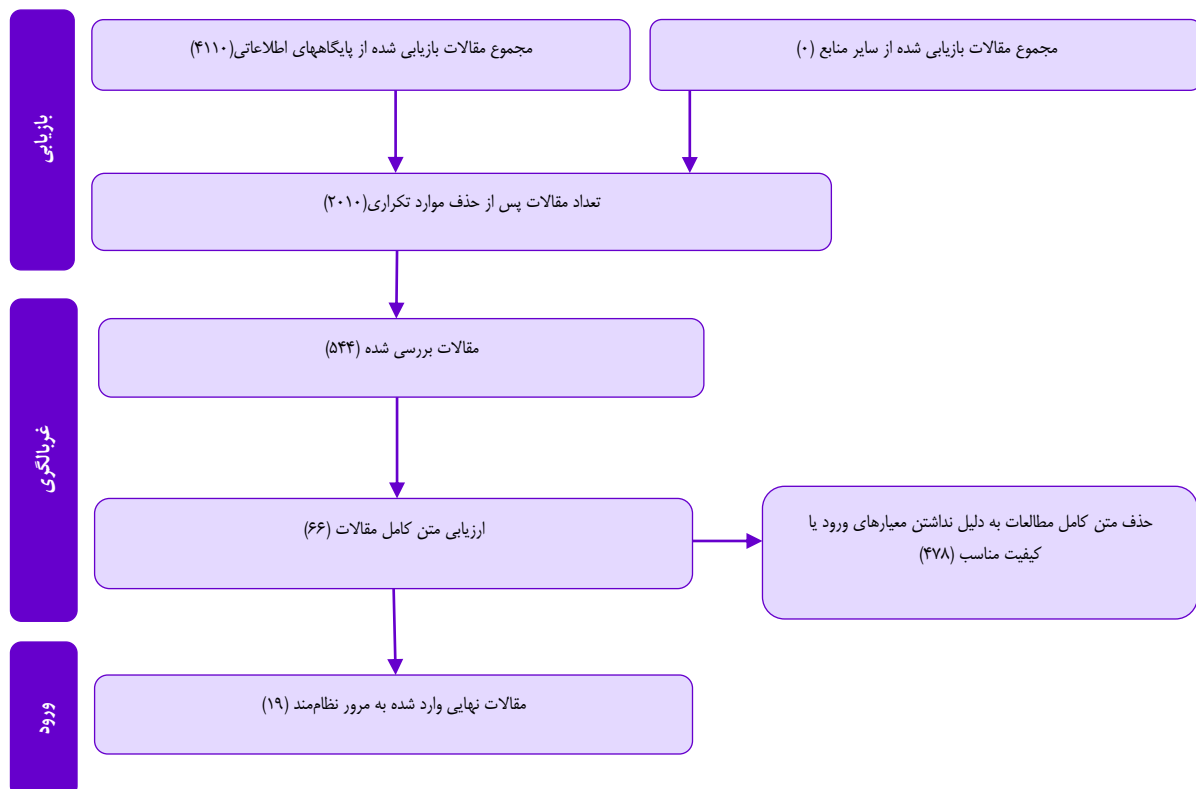
مرجع است. در مطالعات غیر قابل دستیابی نیز به نویسندگان مقاله ایمیل زده شد. جستجو توسط دو محقق (ف.ر، ف.ع) به صورت مجزا انجام و موارد تکراری حاصل از جستجوی آن‌ها حذف گردید. پس از حذف مقالات تکراری، عناوین و چکیده‌ها غربالگری شدند و متن کامل مقالات بالقوه واجد شرایط برای تعیین ورود به مطالعه حاضر بررسی شدند (شکل ۱).

معیار ورود و خروج: معیارهای ورود شامل کلیه مطالعات مشاهده‌ای انگلیسی و فارسی زبان که تا سال ۲۰۲۴ منتشر شده و تأثیر سبک زندگی اسلامی ایرانی بر سلامت از منظر قرآن و عترت را مورد بررسی قرار داده بودند. مطالعاتی که حاوی گزارشی از ارزیابی سلامت به واسطه مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی ایرانی و سلامت را داشتند، مورد ارزیابی قرار گرفتند. معیارهای خروج شامل مطالعات غیر انسانی، گزارش موردی، مروری و کیفی بودند. همچنین متونی که به صورت مقاله چاپ نشده‌اند نظیر پوستره‌های ارائه شده در سمینارها، بیانیه‌های بهداشتی، پروژه‌های سازمانی و پیام‌های سلامتی جزء معیار خروج بودند. بعلاوه در صورتی که یک تحقیق چند بار به چاپ رسیده باشد، فقط یک بار آن جهت ورود به مطالعه استفاده شد.

Magiran, SID, Scopus, PubMed, Web of Science با موتور جستجوی Google Scholar و محدود به مقاله‌های فارسی و انگلیسی زبان منتشر شده تا فوریه سال ۲۰۲۴ انجام شد. کلمات کلیدی مورد استفاده برای جستجو در پایگاه‌های فارسی شامل ترکیب کلمات «سبک زندگی»، «سلامت»، «سبک زندگی اسلامی»، «سبک زندگی ایرانی» به صورت چندتایی بوده و با عملگرهای «و» و «یا» باهم ترکیب شدند و کلمات کلیدی انگلیسی به شرح زیر و با استفاده از عملگرهای بولین OR و AND ترکیب شدند:

"life style"[MeSH Terms], OR "life routine"[MeSH Term], AND "Iran"[MeSH Term], OR "Iranian"[Text Word], AND "Islam"[MeSH Term],OR " Muslim"[MeSH Term],OR "Islamic Ethic"[MeSH Term], AND Religion [MeSH Terms],OR "Religious Belief" [Text Word], AND "well-being"[text Word], OR "health"[text Word], OR "physical health"[Text Word], OR "mental health"[Text Word],OR "social health"[Text Word], OR "religious/spiritual health"[Text Word].

جستجو در مطالعات مطابق با معیار ورود به روش گلوله برفی انجام شد تا تعداد داده‌های از دست رفته به حداقل برسد. تکنیک گلوله برفی برای افزایش حساسیت مطالعه استفاده می‌شود، به صورت پیگیری لیست مرجع و یافتن مطالعات مرتبط با هر یک از مطالعات



شکل ۱. فلوجارت روند جستجو و انتخاب مطالعات

ارزیابی کیفیت: ارزیابی کیفیت مطالعات با ابزار ارزیابی روش‌های ترکیبی (MMAT) به‌عنوان چک‌لیستی برای ارزیابی همزمان و توصیف مطالعات موجود در مطالعات ترکیبی سیستماتیک انجام شد. نحوه‌ی امتیازدهی بدین صورت بود که به کیفیت مقالات از یک تا پنج نمره داده شد. کلیه مقالات جمع‌آوری شده، بطور مستقل توسط دو پژوهشگر از لحاظ کیفیت متدولوژیک مورد بررسی قرار گرفت و پس از احراز ورود به مطالعه اطلاعات مرتبط و عوامل مؤثر بر آن استخراج و برآورد شد. سپس، نمره هر مطالعه در جدول یافته‌ها گزارش شد. شایان ذکر است مقالاتی که تفاوت‌های شدیدی با حداقل شاخص‌های ارزیابی متقدانه مقالات دارند از مطالعه خارج شدند. اختلاف نظر بین دو پژوهشگر به فرد صاحب نظر سوم واگذار شد.

استخراج داده‌ها: به منظور استخراج داده‌ها، دو بازبین مستقل، داده‌های مربوطه را از مطالعات گنجانده شده با استفاده از یک فرم استاندارد استخراج داده، استخراج کردند. آیت‌های استخراج شده از مقالات شامل نام نویسنده اول/سال انجام مطالعه، نوع مطالعه، نوع و تعداد شرکت‌کنندگان، سن شرکت‌کنندگان، نحوه‌ی اندازه‌گیری پیامد، سنجش‌های بررسی سبک زندگی اسلامی ایرانی، ابعاد سلامت و یافته‌های اصلی و آیات مربوط به هر حوزه بود.

یافته‌ها

در این مرور نظام‌مند، ۶۶ متن کامل مقاله که پس از طی مراحل جستجو از طریق پایگاه‌های علمی به دست آمده بودند به دقت مورد بررسی قرار گرفتند و مقالاتی که فاقد معیارهای ورود به مطالعه بودند، حذف شدند. در نهایت پس از بررسی متن کامل مقالات مرتبط احتمالی، ۱۹ مقاله وارد مطالعه شدند. کشور محل انجام همه مطالعات ایران بود. تعداد کل حجم نمونه در این مطالعه، ۱۶۵۹ نفر بود. در این مطالعات جمعیت مورد پژوهش بر اساس اهداف مطالعه شامل زوجین، دانش‌آموزان دختر، کارکنان متأهل، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، دانش‌آموزان و والدین آنها، دانشجویان، معلمان و جوانان بودند. ابعاد سلامتی مورد مطالعه شامل روانی، اجتماعی، جسمی و معنوی بود. ۱۵ مطالعه به بررسی مداخلات مبتنی بر سبک زندگی ایرانی اسلامی بر سلامت روانی، ۶ مطالعه بر سلامت اجتماعی، ۵ مطالعه بر سلامت جسمی و ۶ مطالعه بر سلامت معنوی پرداخته بودند (جدول ۱).

نتایج مطالعه‌ی حاضر نشان داد، سبک زندگی اسلامی-ایرانی می‌تواند ارتقای سلامت روان، اجتماعی، جسمی و معنوی را در بر داشته باشد. سیر در آیات الهی و سیرت ائمه اطهار(ع)، نشان‌دهنده‌ی دستورات موجود برای ارتقای هر یک از ابعاد سلامتی است. به عنوان مثال رعایت نکات بهداشتی برای حفظ سلامت تن و

روان در همه‌ی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان امری ضروری است، اهمیت این امر در سراسر قرآن کریم به عنوان رحمت الهی و نسخه‌ی شفابخش بشریت، مشاهده می‌شود؛ توصیه به رعایت بهداشت تغذیه و لباس (مدثر/ ۴)، بهداشت جنسی در آمیزش (بقره/ ۲۲۲)، بهداشت محیط‌زیست (بقره/ ۱۲۵؛ حج/ ۲۹)، بهداشت حج و محیط‌های عبادی (بقره/ ۱۲۵؛ حج/ ۲۹)، بهداشت شهر (سبأ/ ۱۵)، طهارت و پاکیزگی و شست و شو برای عبادت (مائده/ ۶) و لزوم تیمم بر زمین پاکیزه و عاری از کثافت، برای اقامه‌ی نماز در امور عبادی (مائده/ ۶؛ نساء/ ۴۳) در آیات قرآنی به چشم می‌خورد. توجه به سلامت اجتماعی نیز در مفاهیم مختلف بیان شده است به عنوان مثال به مومنان توصیه شده است از هر گونه پلیدی و ناپاکی در امور اجتناب کنند (مائده/ ۹۰). از دیدگاه قرآن کریم هرگونه استفاده از امور خبیث و ناپاک امری ناروا و خطرناک است؛ زیرا با طبع و طبیعت انسان ناسازگار بوده و آثار مخربی بر تن و روان آدمی به جا می‌گذارد. پس فلسفه و هدف از تحریم این امور حفظ بهداشت جسم و روان بشر است. از سوی دیگر آیات قرآن کریم ریشه رفتارهای پلید و ناپاک، عواملی چون بی‌ایمانی (انعام/ ۱۲۵)، بی‌خردی (یونس/ ۱۰۰)، شرک (اعراف/ ۶۵ و ۷۰ و ۷۱) و شیطان (انفال/ ۱۱) می‌داند و تأکید کرده است کسانی که گرفتار این امور هستند گرفتار پلیدی و ناهنجاری‌های رفتاری فردی و اجتماعی نیز می‌شوند. بهره‌وری از دستورات قرآن کریم و ائمه اطهار(ع) نیز آمیخته با سبک زندگی اسلامی ایرانی است که در ادامه به تعدادی از آنها مرتبط با هریک از ابعاد سلامتی می‌پردازیم.

سلامت روانی: از دیدگاه قرآن کریم انسان ترکیبی از جسم و روح است و کمال انسان در قالب روح الهی او تجلی می‌یابد. همانطور که در قرآن کریم آمده است: «قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَشَفَاءُكُمْ» (فصلت/ ۴۴-۴۱): بگو: این قرآن برای اهل ایمان هدایت و شفاست. در آیه‌ای دیگر نیز هدف نازل شدن قرآن اندرز دادن و شفا دادن دل‌ها یاد شده است: «فَلَمَّا جَاءَتْكُمْ مُوعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ» (یونس/ ۵۷). معیار و ملاک سلامت روانی از دیدگاه قرآن کریم تعدیل نیازهای معنوی و جسمانی در پرتو اطاعت از دستورات الهی است (۳۲).

در این راستا در قرآن کریم، آموزش‌هایی در مورد ارتقای سلامت روان و مواجهه با شرایطی که ممکن است سلامت روان به مخاطره افتد وجود دارد. با توسل و تفکر به قرآن کریم می‌تواند بسیاری از بیماری‌های روانی را شفا داد، «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸). از سوی دیگر، روح و جسم انسان دو امر مستقل نیستند بلکه تکمیل‌کننده و هماهنگ‌کننده‌ی یکدیگر هستند.

جدول ۱. ویژگی‌های مطالعات وارد شده به مرور نظام‌مند

نویسنده، سال (رفرنس)	نوع مطالعه	نمروی ارزیابی کیفیت	شرکت‌کنندگان	تعداد نمونه	سن (سال)	ابزار سنجش	سنجش‌های سبک زندگی ایرانی-اسلامی	ابعاد سلامت	نتایج	آیات مربوطه
احمدی و همکاران، ۲۰۲۳ (۳۳)	نیمه تجربی	۴	زوجین	۳۰	۲۵ سال و بالاتر	- پرسش‌نامه‌ی تحمل‌پیشانی - پرسش‌نامه‌ی رضایت از زندگی	آموزش درمان مثبت‌نگر اسلامی- ایرانی	روانی	ارتباط معنی‌دار درمان مثبت‌نگر اسلامی- ایرانی در بهبود تحمل‌پیشانی و رضایت از زندگی زوجین	روم/۲۱ و ۲۰ اعراف/۱۸۹ بقره/۱۸۷ بقره/۲۲۳-۲۲۲
صادقیان، ۲۰۲۳ (۳۴)	نیمه تجربی	۴	دانش‌آموزان دختر	۲۰	۱۵ تا ۱۸	پرسش‌نامه‌ی نگرش نسبت به اعتیاد	آموزش سبک زندگی اسلامی و سلامت معنوی	جسمی معنوی	ارتباط معنی‌دار بر تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به اعتیاد و مصرف ماده مخدر	احزاب/۷۲ مائده/۹۱ و ۹۰ اعراف/۳۲ بقره/۶۰ حجر/۲۹
رضایی و گودرزی، ۲۰۲۲ (۳۵)	نیمه تجربی	۴	کارکنان دانشگاه علوم پزشکی	۴۰	۱۸ تا ۴۹	- پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی- ایرانی - پرسش‌نامه‌ی انسجام روانی فلنسبرگ - پرسش‌نامه‌ی رضایت زناشویی اینریچ - پرسش‌نامه‌ی گلدنبرگ	اثر بخشی سبک زندگی اسلامی- ایرانی بر انسجام، رضایت زناشویی و سلامت روان خانواده در بحران کرونا	روانی	ارتباط معنی‌دار سبک زندگی اسلامی- ایرانی با انسجام زناشویی، رضایت زناشویی و سلامت روان	روم/۲۱ اعراف/۱۸۹ بقره/۱۱۲ بقره/۱۸۷ بقره/۲۲۳-۲۲۲
بی‌آزاری کاری، ۲۰۲۱ (۳۶)	نیمه تجربی	۴	زوجین دارای مشکلات زناشویی	۳۰	۳۵	- پرسش‌نامه‌ی طلاق عاطفی - پرسش‌نامه‌ی سلامت معنوی	آموزش سبک زندگی اسلامی- ایرانی	معنوی	تأثیر مثبت آموزش سبک زندگی اسلامی- ایرانی بر طلاق عاطفی و سلامت معنوی	روم/۲۱ اعراف/۱۸۹ بقره/۱۱۲ بقره/۱۸۷ بقره/۲۲۳-۲۲۲

ادامه جدول ۱. ویژگی‌های مطالعات وارد شده به مرور نظام‌مند

نویسنده، سال (رفرنس)	نوع مطالعه	نمره‌ی ارزیابی کیفیت	شرکت کنندگان	تعداد نمونه	سن (سال)	ابزار سنجش	سنجه‌های سبک زندگی ایرانی - اسلامی	ابعاد سلامت	نتایج	آیات مربوطه
Keramati و همکاران، ۲۰۱۹ (۳۷)	نیمه تجربی	۴	زنان مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس	۳۰	۱۸ تا ۵۰	- پرسش‌نامه‌ی چند وجهی درد - مقیاس فاجعه‌انگاری درد - مقیاس پریشانی روان‌شناختی	درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی - ایرانی	جسمی، روانی اجتماعی معنوی	کاهش شدت درد، فاجعه‌انگاری درد و پریشانی روان‌شناختی، ایفای نقش مؤثر در مسئولیت‌های اجتماعی	تغابن/۱۱ حدید/۲۳-۲۲ یونس/۵۷ اسراء/۸۲ قصص/۷۷ شعراء/۸۰ یونس/۲۵ مائده/۱۶ فجر/۲۸ توبه/۷۳
لطیفی و میرزاییان، ۲۰۱۹ (۳۸)	نیمه تجربی	۴	والدین دانش‌آموزان دوره‌ی اول متوسطه	۲۰	۲۰ تا ۴۵	- پرسش‌نامه پرخاشگری - پرسش‌نامه‌ی سازگاری زناشویی	برنامه‌ی روان‌شناختی خانواده‌محور بر پایه‌ی الگوی اسلامی - ایرانی	روانی جسمی	کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری زناشویی در زوجین	روم/۲۱ و ۲۰ اعراف/۱۸۹ بقره/۱۱۲ بقره/۱۸۷ بقره/۲۲۳-۲۲۲
مددی زواره و همکاران، ۲۰۱۸ (۳۹)	نیمه تجربی	۴	دانش‌آموزان دختر	۴۵	۱۵ تا ۱۸	پرسش‌نامه‌ی اضطراب و افسردگی بک	درمان مثبت‌نگری وجودی و درمان مثبت‌نگر اسلامی - ایرانی	اجتماعی روانی	- کاهش اضطراب دانش‌آموزان اجتماعی - تأثیر بیشتر درمان مثبت‌نگر اسلامی - ایرانی نسبت به درمان مثبت‌نگری وجودگرا در کاهش افسردگی	بقره/۱۱۲ حج/۲۱ طه/۱۲۴ و ۱۲۳ نساء/۳۶ انعام/۱۵۱ حجرات/۱۰
مهری آدریانی و همکاران، ۲۰۱۸ (۴۰)	نیمه تجربی	۴	مادران دانش‌آموزان دختر	۲۸	۳۷ تا ۳۹	- مقیاس رابطه‌ی والد-کودک - مقیاس خودتنظیمی هیجانی	آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه‌ی اسلامی - ایرانی	روانی اجتماعی	بهبود خودتنظیمی هیجانی و روابط والد-کودک	بقره/۱۱۲ حج/۲۱ طه/۱۲۴ و ۱۲۳ نساء/۳۶ انعام/۱۵۱

ادامه جدول ۱. ویژگی‌های مطالعات وارد شده به مرور نظام‌مند

نویسنده، سال (رفرنس)	نوع مطالعه	نمره‌ی ارزیابی کیفیت	شرکت کنندگان	تعداد نمونه	سن (سال)	ابزار سنجش	سنجه‌های سبک زندگی ایرانی - اسلامی	ابعاد سلامت	نتایج	آیات مربوطه
خیاطان مصطفوی و همکاران، ۲۰۱۸ (۴۱)	نیمه تجربی	۴	بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا	۳۰	۲۵ سال و بالاتر	مقیاس سنجش افسردگی، اضطراب و استرس	آموزش معنویت درمانی اسلامی - ایرانی	جسمی روانی معنوی	تأثیر معنی‌دار آموزش مدیریت استرس با محتوای معنویت درمانی اسلامی - ایرانی بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس	تغابن/۱۱ حدید/۲۳-۲۲ یونس/۵۷ اسراء/۸۲ قصص/۷۷ شعراء/۸۰ مائده/۱۶ یونس/۲۵ فجر/۲۸ توبه/۷۳
پارسامنش، ۲۰۱۸ (۴۲)	نیمه تجربی	۵	دانشجویان دختر با شاخص توده‌ی بدنی بالاتر از ۲۵	۴۰	۲۰ تا ۵۰	پرسش‌نامه‌ی رفتار خوردن مصاحبه‌ی بالینی ساختاریافته	آموزش مدل سبک زندگی سنتی مربوط به وزن	جسمی	ارتباط معنی‌دار سبک زندگی سنتی اسلامی - ایرانی بر اصلاح رفتار خوردن و مؤلفه‌های آن (خوردن هیجانی، خوردن بیرونی و خوردن منع شده)	قصص/۷۷ نحل/۱۱۴ اعراف/۳۱ مائده/۹۶ نحل/۱۱۴ مومنون/۱۹
رضایی، ۲۰۱۸ (۴۳)	نیمه تجربی	۴	بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس از نوع عود و بهبود	۴۰	۱۸ تا ۳۵	- پرسش‌نامه‌ی اندازه‌گیری تجارب معنوی روزانه - پرسش‌نامه‌ی سلامت روان	درمان شناختی - رفتاری با تأکید بر باورهای معنوی اسلام محور	روانی معنوی	افزایش معنویت و سلامت روان بیماران	تغابن/۱۱ حدید/۲۳-۲۲ یونس/۵۷ اسراء/۸۲ شعراء/۸۰ مائده/۱۶ یونس/۲۵ رعد/۲۸

ادامه جدول ۱. ویژگی‌های مطالعات وارد شده به مرور نظام‌مند

نویسنده، سال (رفرنس)	نوع مطالعه	نمره‌ی ارزیابی کیفیت	شرکت‌کنندگان	تعداد نمونه	سن (سال)	ابزار سنجش	سنجه‌های سبک زندگی ایرانی - اسلامی	ابعاد سلامت	نتایج	آیات مربوطه
همتسی راد و همکاران، ۲۰۱۷ (۴۴)	نیمه تجربی	۵	جوانان	۶۰	۲۴ تا ۱۵	پرسش‌نامه‌ی سلامت روان	آموزش سبک زندگی اسلامی	روانی	ارتباط معنی‌دار سبک زندگی اسلامی و افزایش سلامت روانی جوانان	فصلت/۴۴-۴۱ یونس/۵۷ رعد/۲۸ قصص/۷۷ هود/۶ رو/۳۶ زمر/۳۹ روم/۲۰ نور/۳۰ روم/۲۱ بقره/۲۲۲-۲۲۳ معرج/۳۱-۲۹ مومنون/۷-۵ حجر/۲۹ انعام/۱۶۵ نساء/۳۶ انعام/۱۵۱ بقره/۱۱۲ و ۸۳ اسراء/۲۳ لقمان/۱۴
شافیعی و جزایری، ۲۰۱۶ (۴۵)	نیمه تجربی	۴	زنان متأهل	۳۰	۱۸ تا ۴۹	- پرسش‌نامه‌ی شکوفایی	آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	روانی معنوی	تأثیر معنی‌دار آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل	روم/۲۰ نور/۳۰ روم/۲۱ بقره/۲۲۲-۲۲۳ معرج/۳۱-۲۹ مومنون/۷-۵ حجر/۲۹ انعام/۱۶۵ نساء/۳۶ انعام/۱۵۱ بقره/۱۱۲ و ۸۳ اسراء/۲۳ لقمان/۱۴
راشدی و همکاران، ۲۰۲۲ (۴۶)	توصیفی همبستگی	۵	دانشجویان	۲۶۲	۱۸ تا ۲۵	پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته - پرسش‌نامه‌ی ارتباط والد فرزند - پرسش‌نامه‌ی عزت تنفس	هویت ایرانی اسلامی	روانی اجتماعی	ارتباط معنی‌دار والد-فرزند و عزت نفس بر هویت اسلامی ایرانی	نساء/۳۶ انعام/۱۵۱ بقره/۱۱۲ و ۸۳ اسراء/۲۳ لقمان/۱۴
قاسمی و همکاران، ۲۰۲۰ (۴۷)	توصیفی همبستگی	۳	زنان متأهل	۳۹	۱۸ تا ۴۵	- پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی اسلامی - پرسش‌نامه‌ی نیازهای صمیمیت زناشویی - پرسش‌نامه‌ی نگرش به خیانت - پرسش‌نامه‌ی تعهد زناشویی	سبک زندگی اسلامی	روانی	ارتباط مثبت سبک زندگی اسلامی با صمیمیت و تعهد زناشویی ارتباط منفی سبک زندگی اسلامی با نگرش به خیانت	نور/۳۰ روم/۲۱ و ۲۰ اعراف/۱۸۹ نحل/۹۰ بقره/۲۲۲-۲۲۳ مومنون/۷-۵ معرج/۳۱-۲۹

ادامه جدول ۱. ویژگی‌های مطالعات وارد شده به مرور نظام‌مند

نویسنده، سال (رفرنس)	نوع مطالعه	نمره ارزیابی کیفیت	شرکت کنندگان	تعداد نمونه	سن (سال)	ابزار سنجش	سنجه‌های سبک زندگی ایرانی - اسلامی	ابعاد سلامت	نتایج	آیات مربوطه
میرزایی، ۲۰۱۸ (۴۸)	توصیفی همبستگی	۴	دانشجویان	۱۰۰	۱۸ تا ۲۵	- پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی اسلامی - پرسش‌نامه‌ی خوش‌بینی - پرسش‌نامه‌ی راهبردهای مقابله‌ای	سبک زندگی اسلامی جهادی	جسمی روانی	کاهش استرس و افزایش خوش‌بینی	حج/۲۱ طه/۱۲۴-۱۲۳ بقره/۱۱۲ یونس/۳۱ بقره/۱۱۶ بلد/۹ و ۸
جناآبادی، ۲۰۱۸ (۴۹)	توصیفی همبستگی	۳	معلمان دوره‌ی اول متوسطه	۲۴۰	۲۰ تا ۴۰	- پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی - پرسش‌نامه‌ی سازگاری شغلی - پرسش‌نامه‌ی سلامت اجتماعی	سبک زندگی اسلامی و سازگاری شغلی	اجتماعی	ارتباط معنی‌دار بین سبک زندگی اسلامی، سازگاری شغلی و سلامت اجتماعی	حجرات/۱۰ نحل/۹۰ رحمن/۶۰ طه/۳۱-۲۹ قصص/۳۵ انعام/۱۰۷ لقمان/۱۹
سلم‌آبادی و همکاران، ۲۰۱۵ (۵)	توصیفی همبستگی	۴	دانشجویان	۳۰۰	۱۸ تا ۳۶	- پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی - پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی اسلامی	سبک زندگی اسلامی	روانی	ارتباط معنی‌دار سبک زندگی اسلامی با سلامت روان	قصص/۷۷ بقره/۱۱۲ هود/۶ عنکبوت/۶۰ رعد/۲۸
طیولایی و همکاران، ۲۰۱۳ (۵۰)	توصیفی همبستگی	۳	جوانان	۲۳۵	۱۵ تا ۲۴	پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته	سبک زندگی اسلامی	روانی اجتماعی	ارتباط معنی‌دار سبک زندگی اسلامی بر عزت نفس و خودکارآمدی	حجرات/۱۰ نحل/۹۰ رحمن/۶۰ طه/۳۱-۲۹ قصص/۳۵

بر دل‌ها دردناک‌تر از گناهان نیست». در اینجا نیز سلامت دل منظور همان سلامت روانی است. خواندن قرآن، یاد خدا و مرگ، تفکر، همنشینی با دوستان خوب و تقوا دل ما را سلامت نگه می‌دارد. امام حسن (ع) فرمودند: «تو را سفارش می‌کنم به آباد کردن دلت با یاد خدا». حضرت محمد(ص) نیز در این باره می‌فرمایند: «خدا به چهره‌ها و اموالتان نمی‌نگرد بلکه به دل‌ها و کردارتان می‌نگرد» (۵۲).

پیامبر اسلام(ص) می‌فرماید: «در اسلام هیچ بنیانی نزد خدا محبوب‌تر از ازدواج نیست». همچنین خداوند می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَشْتَرُونَ» (روم/۲۰). که همسرانی (زوج) از جنس خودتان، به نفع و سود شما آفرید. در این زمینه عاملی می‌نویسد: «یکی از ابعاد مهم زندگی انسان، لذت‌جویی است که می‌توان اوج آن را در روابط عاطفی و جنسی زوجین دانست» (۵۴).

آرامش روحی و روانی که در پرتو تشکیل خانواده برای زوجین حاصل می‌شود، زمانی رنگ تحقق به خود می‌گیرد که آن ارتباط عاطفی خاص بین فردی میان زوجین شکل گیرد؛ همان ارتباط عاطفی خاصی که خداوند از آن به مودت و رحمت یاد کرده است «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَبِرُونَ» (روم/۲۱). و از نشانه‌های او اینکه از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام بگیرید و میان‌تان دوستی و رحمت نهاد. آری در این نعمت برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است و یا در آیه‌ای دیگر می‌فرماید «والذی خلقکم من نفسٍ واحدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيًّا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَا اللَّهَ رَبَّهَا لِنِ آتَيْنَا صَالِحًا لَنُكَوِّنَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ» او خدایی است که همه شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد تا در کنار او بیاسایید (اعراف/۱۸۹).

در این زمینه پیامبر اکرم(ص) نیز می‌فرماید: «قول الرجل للمراهة إنني أحبك لا يذهب من قلبها أبدا»: این سخن مرد به زن که «دوستت دارم» هرگز از دل زن بیرون نرود. عشق به همسر گرمابخش و انرژی‌زاست. ازدواج به منزله لباس و پوششی است که ضعف‌ها و بدی‌های زوجین را می‌پوشاند، زخم‌های آن‌ها را می‌بندد و سبب کنترل شماتت می‌شود. مضمون مشابه این روایت در سوره‌ی بقره/۱۸۷ نیز ذکر شده است. در این زمینه آیت‌الله جوادی آملی می‌نویسند: «لباس مانع از آسیب و مایه‌ی آرامش انسان است و زن و شوهر نیز موجب آرامش یکدیگرند» (۵۵).

سلامت اجتماعی: ظهور پیامبران برای هدایت و رستگاری جامعه نشان‌دهنده‌ی لزوم توجه و ارتقای سلامت اجتماعی است. جوامع امروزی با توجه به گسترش ارتباطات شرایط پیچیده‌ای را تجربه می‌کنند که نیاز به پیروی از دستورات قرآن و عترت را بیش از پیش،

تعادل جسم و روح در شخصیت انسان، نمایانگر توازن موجود در کل هستی است و حاصل این توازن نیز برخورداری از سلامت روانی می‌باشد، زیرا خداوند هر چیزی را در اندازه و توزان قرار داده است. «وَ اتَّبِعْ فِيمَا أَنْتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ أَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَ لَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ» (قصص/۷۷). و به هر چیزی که خدا به تو عطا کرده بکوش تا (ثواب و سعادت) دار آخرت تحصیل کنی و لیکن بهره‌ات را هم از (لذات و نعم حلال) دنیا فراموش مکن و (تا توانی به خلق) نیکی کن چنانکه خدا به تو نیکی و احسان کرده و هرگز در روی زمین فتنه و فساد برمی‌انگیزد، که خدا مفسدان را ابدًا دوست نمی‌دارد. از سوی دیگر به منظور ارتقای سلامت روان به امیدواری توصیه شده است: «فَإِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشراح/۵): همانا پس از هر سختی آسانی است. انسان در شرایط سخت نباید از رحمت خداوند ناامید شود؛ چرا که داشتن چشم امید به خداوند و حفظ جوانه امید در قلب منجر می‌شود سلامت روان خود را حفظ کند و بر مشکلات فائق آید. سایر آیات تأکیدی این امر عبارتند از: فصلت/۴۹-۴۴، حجر/۵۶-۵۵، زمر/۳۹ و روم/۳۶ (۵۱).

همچنین دعا و ذکر می‌تواند در بهبود افسردگی نیز نقش داشته باشد: امام صادق (ع) توصیه فرموده‌اند که هرگاه غم و اندوه پی در پی به سراغتان آمد، ذکر «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» را بسیار بگویید. در روایتی دیگر آمده است هر کس روزی صدبار «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» را بگوید خداوند ۷۰ نوع بلا را از او دور می‌سازد که ناچیزترین آن‌ها، غم و اندوه است. همچنین برای راهی از اندوه و تنگی روزی ذکر استغفار سفارش شده است (۵۲). بسیاری از دعاهای وارده از معصومان برای درمان بیماری‌های روحی است؛ یکی از برجسته‌ترین ادعیه، دعای مکارم الاخلاق امام سجاد (ع) که در این دعا ذکر شده کسب فضائل اخلاقی موجب زدودن رذائل اخلاقی خواهد گردید.

در بررسی سیرت اهل بیت نیز برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان، به عوامل متعددی از جمله یاد خدا، شب، همسر و خانواده اشاره شده است. از سوی دیگر قطعاً ایمان، مؤثرترین درمان برای افسردگی و اضطراب است (۵۳). سفر کردن، شب زنده‌داری و حتی سکوت از عوامل سلامت روانی است. امام علی(ع): فرمودند سکوت، مایه راحتی و آسایش است. همچنین آقای جوادی آملی نوشتند: سکوت در مواردی که سخن گفتن ضرورتی ندارد، مایه‌ی آسایش روحی است اما نه همیشه (سکوت کردن همیشه جایز نیست) (۵۲). از سوی دیگر سلامت عقل ارتباط تنگاتنگی با سلامت روانی دارد. در این راستا امام علی (ع) رها کردن چیزی که برای ما سودی ندارد را برای کامل شدن عقل سفارش کردند. در جای دیگر ایشان می‌فرمایند «سلامت دل، سلامت برتر است و هیچ دردی

پرننگ می‌سازد. جامعه‌ی سالم از مواردی که خداوند در آیات قرآن به آن توجه داشته و از مردم خواسته از گناهان دوری کنند تا رستگار شوند. «فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (مائده/۱۰۰): تقوای الهی پیشه کنید ای صاحبان خرد، شاید که رستگار شوید. یا در جایی دیگر لازمه رستگاری را ایمان به خداوند و رسولش می‌داند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ءَامِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَالْكِتَابِ الَّذِي نَزَّلَ عَلَيَّ رَسُولَهُ» (نساء/۱۳۶).

همچنین اخلاق جنسی افراد در قرآن به صورت مدیریت اعضای بدن در خطاب به زنان و مردان مومن ذکر شده است «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ» (نور/۳۰): به مؤمنان بگو چشم‌های خود را از نگاه کردن به زنان نامحرم و آنچه نظر افکندن بر آن حرام است فرو گیرند، و دامان خود را حفظ کنند. بیشتر دستورات قرآن در این زمینه با نوعی حجاب و در قالب خودداری از نگاه به نامحرم، و پرهیز استفاده از جذابیت‌های جنسی به مؤمنان سفارش شده است (۵۲). به مسلمانانی هم که قادر به ازدواج نیستند توصیه به رعایت حفظ عفاف و پاکدامنی شده است تا این که خداوند با فضل خود برای آن‌ها گشایشی و بی‌نیازی فراهم سازد «و کسانی که امکانات زناشویی نمی‌یابند پاکدامنی ورزند تا این که خداوند از بخشش خود توانگرشان سازد» (نور/۳۳). قرآن کریم می‌فرماید: «بِنَسَائِكُمْ خَرْتُ لَكُمْ خَرْتُ لَكُمْ فَأَتُوا خَرَّتْكُمْ أَنِّي شِئْتُمْ وَقَدَّمُوا لَأَنْفُسِكُمْ وَانْتَقُوا اللَّهَ وَاعْتَمُوا أَنْكُمْ مَلَأَوْهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ» (بقره/۲۲۳): زنان شما، محل بذرافشانی شما هستید، پس هر زمان که بخواهید، می‌توانید با آن‌ها آمیزش کنید و سعی نمایید از این فرصت بهره گرفته، با پرورش فرزندان صالح اثر نیکی برای خود از پیش بفرستید و از خدا بهره‌یازید و بدانید او را ملاقات خواهید کرد و به مؤمنان بشارت ده. در دیدگاه قرآنی نیز ازدواج دارای اثر حرث و بهره‌برداری است. در این زمینه حائری صفایی می‌نویسد «حرث به معنای مکان و حاصل است و ازدواج، این حاصل‌ها را می‌سازد» (۵۶، ۵۷).

از سوی دیگر خداوند در مورد کافران می‌فرماید: «خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَ عَلَى سَمْعِهِمْ وَ عَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً» (بقره/۷)، خدا بر دل‌ها و گوش‌های آنان مهر نهاده و بر چشم‌های آن‌ها پرده‌ای است که حقایق را نمی‌بینند. از دیگر کارکردهای مرتبط با سلامت اجتماعی با استناد به آیات قرآنی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: ارتباط با مؤمنان راه درمان با بیماری‌ها (حجرات/۱۰)، تقوا راهکاری برای فائق آمدن بر مکر و فریب دشمنان (آل عمران/۱۲۰)، تقوا (اعراف/۲۰۱)، لزوم نیکی به پدر و مادر (نساء/۳۶، انعام/۱۵۱، بقره/۸۳، نساء/۳۶، انعام/۱۵۱، اسراء/۲۳، لقمان/۱۴)، نیکی به خویشان علاوه بر نیکی به پدر مادر (بقره/۸۳)، صدقه و بخشش (یوسف/۸۸)، ممنوعیت ربا (آل عمران/۱۳۱)، عدالت اجتماعی (نساء/۵۸)، دوری از فساد (بقره/۶۰)،

پرهیز از اعمال زشت در نهان و آشکار (نحل/۹۰)، پاسخ نیکی با نیکی (رحمن/۶۰)، دریافت نیکی با نیکوکاری (انفال/۱۳)، برادری (طه/۳۱-۲۹)، همراهی (قصص/۳۵)، امر به معروف (آل عمران/۱۰۴)، وجوب پرداخت خمس (انفال/۴۱) و زکات (توبه/۶۰، بقره/۴۳ و ۱۱۰، نساء/۱۶۲)، دوری از فساد و شراب و قمار (بقره/۶۰، مائده/۹۱-۹۰)، دوری از عیب‌جویی (همزه/۱)، نهی ربا (ماعتون/۶)، نهی اعمال زشت و رفتارهای پرخطر (اعراف/۳۲)، ممنوعیت دزدی و قتل (ممتحنه/۱۲، اسراء/۳۳ و ۳۱)، نور/۲، فرقان/۶۸) میان‌روی در رفتار، ممنوعیت خشونت و پرخاشگری و تندخویی با همکاران (انعام/۱۰۷)، لقمان/۱۹)، پرهیز از کم فروشی و رعایت انصاف در خرید و فروش (انعام/۱۵۲، شعراء/۱۸۱، رحمن/۹)، همچنین اهمیت صلح‌رحم به عنوان راهکاری برای ارتقای سلامت اجتماعی در آیات مختلف به چشم می‌خورد (بقره/۲۵، رعد/۲۶، محمد/۲۵ و ۲۵، نساء/۱، بقره/۸۳، نور/۲۲).

امام رضا(ع): خدا سه چیز را همراه سه چیز دیگر قرار داده: «زکات را به همراه نماز که هرکس زکات نهد نمازش پذیرفته نیست، شکر پدر و مادر همراه شکر خداوند که هرکس شکر والدین را به جا نیاورد شکر خداوند را هم انجام نداده و صلح‌رحم به همراه تقوای الهی که هرکس صلح‌رحم نکند تقوای الهی را هم رعایت نکرده است» و این حدیث به نظر اهمیت کامل صلح‌رحم را یادآوری می‌کند. همچنین ایشان می‌فرمایند: «خداوند تقوای الهی را با صلح‌رحم همراه ساخت پس هرکس صلح‌رحم نکند تقوای الهی ندارد. بنابراین اعمال نیکش پذیرفته نیست و پیامدهای دنیوی و اخروی سختی خواهد داشت». حضرت محمد (ص) نیز می‌فرمایند: «قطع صلح‌رحم مانع اجابت دعاست». امام صادق (ع) نیز می‌فرمایند: «با خویشاوندان ارتباط برقرار کن هرچند با سلام کردن و حتی دادن جرعه‌ای آب باشد» (۵۲).

ارتباط صحیح با والدین نیز می‌تواند به رشد اجتماعی کودکان کمک نماید و به ارتقای سلامت اجتماعی شان منجر شود و از تأکیدی است که در روایات ائمه اطهاریه و فور به چشم می‌خورد. در ادامه به روایات این بزرگواران می‌پردازیم: امام باقر(ع): «حق مادر از نیکی دو سوم و برای پدر یک سوم است». امام سجاده(ع): «بدان که توان شکر مادرت را نداری جز به یاری خدا و توفیق او». حضرت محمد(ص): «رضای پروردگار در رضای پدر و خشم پروردگار در خشم پدر است». در روایات مختلفی، پدر به ریشه تعبیر شده است. امام سجاده(ع): «هرگاه در خودت نعمتی یافتی که شادمانت می‌کند بدان که پدرت برای تو ریشه آن نعمت است و حمد خدا به جای آور و به اندازه‌ی آن نعمت از او شکرگزار باش». در استمرار نیکی به پدر و مادر حتی بعد از وفات آنان نیز تأکید شده. امام رضا(ع)

فرمودند: «هر کس بعد از وفات پدرش برای او دعا نکند، خدا او را قاطع رحم می‌داند» (۵۸).

سلامت جسمی: انسان آفریده‌ی خدا و خلیفه‌ی خداوند بر زمین است و به بدنی سالم برای بهره‌مندی کامل از زندگی مادی و معنوی نیاز دارد. پیامبر(ص) نیز از سلامتی به عنوان «نعمت پنهان و ناشناخته» یاد کرده‌اند. تن سالم یکی از راه‌های آرامش و رسیدن به خداوند است؛ بنابراین انسان‌ها همواره به حفظ سلامتی و جلوگیری از آسیب رساندن به خود نهی شده‌اند؛ حتی در وارد شدن بدترین و بزرگترین اندوه‌ها و مصیبت‌ها انسان از آسیب رساندن به جسم خود نهی شده است (۵۹).

بنابراین برماست که از سلامتی خود مراقبت کنیم چراکه روز قیامت از ما درباره نعمت سلامتی که به ما داده شده است، سؤال می‌کند: «لَسْئَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ» (تکواثر/۸). در همین راستا مراقبت از اعضای بدن در روایات مختلف تأکید شده است. از سوی دیگر خداوند بدن ما را به عنوان امانت دست ما سپرده است، باید امانت‌دار خوبی باشیم. حضرت محمد(ص) می‌فرماید: «گوش، چشم، زبان و قلب، امانت هستند و هر کسی امانت را رعایت نکند، ایمان ندارد. همچنین در سوره‌های یونس/۳۱، بقره/۱۱۶ و بلد/۹ و ۸ نیز به بدن به عنوان امانت الهی اشاره شده است. از دیدگاه قرآن و روایات، سبک تغذیه‌ی صحیح و سالم سبب می‌شود افراد از سلامت جسمی و روانی مطلوب برخوردار شوند و این جزء مهم‌ترین برنامه‌های هدایتی و تربیتی قرآن می‌باشد، زیرا زیربنای سلامت نیز بهره‌مندی از مواد غذایی سالم و پاکیزه مورد نظر اسلام است. آیاتی هستند که بیانگر این است که غذا اثرات عجیبی در روح و جسم آدمی دارد، با استفاده از غذاهای حلال، انسان تحولی عظیم پیدا می‌کند و فردی مفید برای خود و دیگران می‌گردد و می‌تواند سرنوشت خود و دیگران را عوض کند و مردم را به سوی خداوند هدایت نماید (۶۰).

از جمله این آیات: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (بقره/۱۶۸-۱۶۹)، «...يُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ...» (اعراف/۱۵۷)، «وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (مائده/۸۸)، «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا» (مؤمنون/۵۱). رسول خدا(ص) نیز در این باره می‌فرماید: «هر کس غذای حلال بخورد فرشته‌ای بالای سرش می‌ایستد و برایش آمرزش می‌خواهد تا از خوردن فارغ شود. از دیدگاه قرآن و روایات، سبک تغذیه‌ی صحیح و سالم سبب می‌شود: افراد از سلامت جسمی و روانی لازم برخوردار شوند (۵۲).

از سایر آیات مرتبط با سلامت جسمی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: لزوم خوردن غذاهای حلال و سالم و پرهیز از مصرف

شراب، گوشت مردار، گوشت خوک (نحل/۱۱۴، بقره/۱۶۸)، لقمه‌ی حلال دارای آثار دنیوی و اخروی (اعراف/۳۲)، توجه به غذاهای دریایی و میوه‌ها برای سلامت بدن (مائده/۹۶، نحل/۱۱۴، مؤمنون/۱۹)، عدم پرخوری (اعراف/۳۱)، تأثیر خواب بر سلامت بدن (روم/۲۳، فرقان/۴۷)، اهمیت پاکیزگی و بهداشت فردی (واقعه/۷۹، مدثر/۵ و ۴)، طهارت و پاکیزگی (مائده/۶، بقره/۲۲۲) و خداوند درمان‌کننده‌ی تمام بیماری‌ها (یونس/۵۷، اسراء/۸۲).

در سیره و روایات ائمه اطهار که می‌نگریم، توصیه‌هایی برای ارتقای سلامت جسم مشاهده می‌کنیم به عنوان مثال: کنترل غذا خوردن و رعایت بهداشت فردی و اجتماعی: امیر مومنان(ع) می‌فرماید: «هر کسی غذای پاکیزه بخورد و بخوبی آن را بجود و پیش از سیر شدن دست از غذا خوردن بکشد جز به مرض مرگ، به بیماری دچار نمی‌شود». پیامبر(ص) نیز فرمودند: «معدة، حوض بدن است و رگ‌ها به آن پیوسته‌اند. هرگاه معده سالم باشد، رگ‌ها سلامت صادر می‌کنند».

رعایت بهداشت شخصی و عمومی: اهمیت نظافت و بهداشت از دیدگاه حضرت محمد(ص) در این حدیث مشاهده می‌شود: «جز فرد پاکیزه، کسی به بهشت وارد نشود و نظافت از ایمان است. در بهشت هیچ نوع آلودگی وجود ندارد و همه پاک پاک هستند». امام صادق(ع) فرمودند: «شستن ظرف‌ها و جارو کردن آستانه خانه، روزی را جلب می‌کند». امام باقر(ع) نیز فرمودند: «ناخن‌ها را کوتاه کنید زیرا به سبب آلودگی، استراحتگاه شیطان است». حضرت محمد(ص) نیز می‌فرمایند: «در آب راکد، بول نکنید زیرا عقل را نابود می‌کند».

پرهیز از آسیب رساندن به بدن نیز در آیات تأکید شده است. امام علی(ع): «کسی که بیماری‌اش را از پزشک پنهان کند، به بدنش خیانت کرده است». حدیث دیگری از پیامبر: «۴ چیز از گنج‌های بهشتی‌اند؛ پنهان داشتن بیماری، پنهان داشتن درد». درمان بیماری‌ها نیز در روایات مشاهده شده است. آب سرد در بعضی روایات برای درمان تب نوشته شده. خوردن نمک در ابتدا و پایان غذا توصیه شده است. خوردن سیب تب را کاهش می‌دهد. امام صادق(ع) معجون‌ی برای درمان تب توصیه کردند: «شکر را بکوب و در آب حل کن و صبح ناشتا و غروب بنوش». امام علی(ع): «مسلمانی که ضعیف شده گوشت و شیر را باهم بخورد چون خدا قوت را در این دو خوراکی قرار داده».

خواب و بیداری از دیگر مسائل مهم در راستای سلامت جسمی در روایات است. حضرت محمد(ص) به امام علی(ع) فرمودند: «خوابیدن بر ۴ گونه است؛ خواب پیامبران بر پشت، خواب مومنان بر پهلو راست، خواب کافران بر پهلو چپ و خواب شیطان‌ها بر روی شکم است». در همین راستا باید اعتدال در خوابیدن را رعایت

گرداند حتماً برای او زندگی تنگی خواهد بود.

در حیطه‌ی ارتباط فرد با انسانی دیگر می‌توان توصیه قرآن کریم به پیشی گرفتن در سلام کردن به سایر مومنان اشاره کرد (نساء/۸۶). از سایر توصیه‌های اسلامی در این زمینه می‌توان به مصافحه کردن، خوشرویی، تواضع، رفتار نیکو، هدیه دادن، همدلی، صلح ارحام، نیکی در قبال بدی و تواضع نیز اشاره نمود (۶۴).

ارتباط انسان با طبیعت را می‌توان به آفرینش اجزا وجودی انسان اشاره کرد؛ همانطور که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید «اللَّهُ أَنْبَتَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ نَبَاتًا ثُمَّ يُعِيدُكُمْ فِيهَا وَيُخْرِجُكُمْ إِخْرَاجًا» (نوح/۱۷-۱۸): شما را از خاک و عناصر زمین آفریدیم و سپس به زمین باز می‌گردانیم. آفرینش انسان از خاک یا گل در آیات سجده/۷، فاطر/۱۱ و مومن/۱۲-۱۴ نیز به چشم می‌خورد. پس انسان با توجه به ذات و فطرت خویش می‌تواند ارتباط متقابل و متناسبی با طبیعت برقرار کند و از سخاوتمندی طبیعت استفاده نماید («...وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ...» ابراهیم/۳۲) و یا با بینش عمیق به درک آفرینش طبیعت توسط خالق یکتا پردازد («وَأَنْ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْتَبُوا بِرَبِّكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ» * و هو الذی خلق السموات والأرض بالحق...» انعام/۷۲ و ۷۳).

سایر ابعاد سلامت معنوی نظیر ارتباط فرد با خود، مسائل وجودی و مسئولیت‌های اجتماعی در آیات ذیل مشاهده می‌شود: انسان دارای ذات معنوی و قدرت خردورزی (اسراء/۷۰)، انسان دارای روح منشأ گرفته از خداوند (حجر/۲۹)، انسان موجودی برتر از فرشتگان و خلیفه خدا بر زمین (انعام/۱۶۵)، هدف نهایی انسان سلامت و سعادت (یونس/۲۵)، خداشناسی و توجه به مبدا (حشر/۲۳)، شناخت حقایق عالم و داشتن روحیه‌ی تسلیم در برابر خداوند (شعراء/۸۰/ مائده/۱۶، یونس/۲۵)، انسان موجودی آزاد، مستقل، انتخاب‌گر و امانت‌دار خداوند در زمین (احزاب/۷۲)، انسان فراتر از مادیات (فجر/۲۸ و توبه/۷۳)، معادشناسی (آل عمران/۱۸۵، مومن/۱۰۰، یس/۱۲) و نعمت‌های بهشتی مختص بنده‌های دارای سلامت معنوی (آل عمران/۹)، وفای به عهد (اسراء/۳۴)، قبول مسئولیت (فاطر/۱۸)، عدم تبعیت از امری که انسان به آن علم ندارد (اسراء/۳۶).

بحث

در این مطالعه، به بررسی نقش سبک زندگی ایرانی اسلامی بر سلامت از دیدگاه قرآن و عترت پرداختیم. نتایج مطالعه‌ی حاضر نشان داد، سبک زندگی اسلامی ایرانی منجر به بهبود ابعاد مختلف سلامت می‌شود که در ادامه آیات و روایات بررسی شده نیز مؤکد این امر بودند. در واقع دین مبین اسلام دارای دستورات همه جانبه برای

کنیم. تفریحات سالم و ورزش نیز در راستای ارتقای سلامت جسمی باید مورد توجه قرار گیرد. پیامبر(ص) ورزش‌هایی مثل اسب سواری، تیراندازی و شنا را بسیار دوست داشتند و توصیه کردند که تیراندازی و شنا به پسرها آموزش داده شود (۵۲).

بهداشتن جنسی نیز در آیات قرآنی مورد تأکید قرار گرفته است به عنوان مثال در آیات ۵ تا ۷ سوره مومنون، رهنمودهای تشریحی خود را متناسب با سرشت تکوینی انسان بیان کرده است و به صورت «پیشگیری اولیه» راه درست برخورداری مردم را از مسائل جنسی برایشان آشکار نموده است (۶۱). در همین راستا دستوراتی در مورد آمیزش با زنان حائض نیز در قرآن آمده است: «يَسْئَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هِيَ أَذَى فَاعْتَرِضُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ» (بقره/۲۲۲): و از تو درباره خون حیض سؤال می‌کنند، بگو چیز زیان‌بار و آلوده‌ای است و لذا در حالت قاعدگی از زنان کناره‌گیری نمائید و با آن‌ها نزدیکی ننمائید و به آن‌ها نزدیک نشوید تا پاک شوند. امام صادق(ع) نیز می‌فرماید: «زنان قدر کافی از عادت ماهیانه رنج می‌برند، روا نیست با آمیزش در این دوران به رنج آن‌ها بیفزاییم؛ زیرا این عمل در دوران قاعدگی علاوه بر حرمت شرعی؛ غیر اخلاقی و غیر بهداشتی نیز می‌باشد (۶۲). با این حال روایات ائمه اطهار(ع)، همواره به میانه‌روی در آمیزش و عدم زیاده‌روی در امور جنسی را توصیه کرده‌اند (۶۳).

سلامت معنوی: نظام‌های مختلف مذهبی و غیرمذهبی، در پاسخ به چگونه بودن و چگونه زیستن برای دستیابی به تعالی، پیشنهادهایی را در طول تاریخ ارائه داده‌اند. در قرآن کریم نیز توجه ویژه‌ای به سلامت معنوی شده است. تمامی این راهکارهای ارائه شده سبب رهنمون شدن انسان به سلامت معنوی می‌شود. ابعاد سلامت معنوی شامل ارتباط فرد با وجودی برتر، ارتباط فرد با انسانی دیگر، ارتباط فرد با انسان‌های دیگر، ارتباط فرد با طبیعت، ارتباط فرد با خود، مسائل وجودی و مسئولیت اجتماعی می‌باشد.

در راستای ارتباط فرد با وجودی برتر می‌توان به اهمیت نقش دعا و ذکر برای ارتقای سلامت معنوی که همواره در آیات و روایات مورد تأکید قرار گرفته است. «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸): همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌یابد؛ آگاه باشید که دل‌ها تنها به یاد خدا آرام می‌یابد.

قرآن کریم مطمئن‌ترین و کوتاه‌ترین راه ممکن را برای مواجهه با استرس و اضطراب معرفی می‌کند: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». طبق آیه ۸۶۴ سوره طه دوری از یاد خدا مایه اضطراب، حیرت و حسرت است، هر چند تمکن مالی بالا باشد. خداوند در این آیه می‌فرماید «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا». و هر که از یاد من روی

ارتقای ابعاد سلامتی است که با پیروی از آن می‌توان سلامت و سعادت‌مند شد.

سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند (۶۵). بررسی آیات قرآن کریم و سیرت اهل بیت (ع) دریچه‌هایی از علم و آگاهی را باز می‌کند که همواره در جهت سلامتی و سعادت‌مندی انسان تلاش می‌نماید. سبک زندگی اسلامی - ایرانی با سوق باورها و رفتارهای انسان‌ها به سمت فرهنگ غنی ایرانی و باورهای دین مبین اسلام، چارچوب معینی را برای ارتقای تمامی ابعاد سلامت انسان‌ها فراهم می‌آورد. لذا اتخاذ سبک زندگی اسلامی در بستر جامعه‌ی ایرانی، کارکردهای مثبتی را بر سلامت انسان‌ها اعمال می‌کند. گسترش و بکارگیری سبک زندگی اسلامی - ایرانی در ابعاد مختلف سلامتی بسیار ضروری بنظر می‌رسد. بگونه‌ای که اهمیت این موضوع توسط مقام معظم رهبری در بیاناتشان به خصوص در بیانیه‌ی گام دوم انقلاب و در مفاد سیاست‌های کلی سلامت تأکید شده است (۷). همانطور که از بررسی مطالعات انجام شده در این زمینه و نیز بررسی روایات مشخص است، به عنوان مثال از دیدگاه اسلام آرامش مطلق روانی یا سلامت روانی توسط کسی کسب می‌شود که با بکارگیری دستورات الهی در زندگی خود توأم با تزکیه و اخلاص به عالی‌ترین مراتب روحی و آرامش رسیده است. یعنی همان مرحله‌ی نفس مطمئنه که مطلوب خداوند است. اگر انسان در زندگی به اعتدال و دوری از افراط در ارضای انگیزه‌های جسمانی و روانی ملتزم باشد، ایجاد هماهنگی میان نیازهای جسم و روح کاملاً امکان‌پذیر است. با برقراری تعادل میان جسم و روح، ماهیت انسان به طور حقیقی و کامل شکل می‌گیرد. تعادل جسم و روح در شخصیت انسان، نمایانگر توازن عمومی است. هر کس که بخواهد از این تعادل برخوردار باشد باید به آموزه‌ها و دستورهای قرآن توجه نماید (۱۱).

سبک زندگی اسلامی - ایرانی، با کنترل استرس و اضطراب و ایجاد راهکارهایی برای مقابله با شرایط دشوار زندگی به انسان‌ها برای ارتقای سلامت روانی کمک می‌کند و در قرآن و روایات نیز به دلیل تقارن سلامت روانی با سلامت جسمی همواره توجه ویژه به سلامت روانی شده است و از مومنان خواسته شده به روح و روان خود اهمیت ویژه بدهند. کارکردهای مثبت بکارگیری سبک زندگی ایرانی - اسلامی در حیطه‌ی سلامت روان در مطالعات مورد بررسی نشان داده شد. یکی از مسائلی که در این حوزه به آن پرداخته شده بود ارتقای این سطح از سلامت در زندگی زوجین بود. بکارگیری مداخلات بر پایه‌ی آموزش سبک زندگی اسلامی - ایرانی در راستای بهبود کیفیت زندگی زوجین و ارتقای رضایت از زندگی جنسی و زناشویی به کرات در مطالعات مشاهده شد.

احمدی و همکاران، در مطالعه‌ی خود نشان دادند، درمان‌های مبتنی بر سبک زندگی ایرانی - اسلامی منجر به تحمل پریشانی و افزایش رضایت از زندگی زوجین می‌شود (۳۳).

بی‌آزاری، نیز به انجام مداخلات آموزشی سبک زندگی ایرانی - اسلامی بر طلاق عاطفی و سلامت معنوی پرداخت و نتایج مثبتی در اینباره مشاهده کرد (۳۶). در دو مطالعه‌ی دیگر نیز تأثیر مثبت سبک زندگی ایرانی - اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل، تعهد و صمیمیت زناشویی مشاهده شد (۳۵، ۴۵).

همچنین رضایی و گودرزی نیز نشان دادند، مداخلات مبتنی بر سبک زندگی ایرانی - اسلامی روی کارکنان متأهل منجر به انسجام و زناشویی و سلامت روان رابطه شده بود (۳۵). می‌توان گفت باور و عقاید مذهبی با پایداری روابط همسران در زندگی زناشویی و خانوادگی مرتبط می‌باشد و درمانگران و مسئولان می‌توانند با گنجاندن برنامه‌های دینی در برنامه‌های آموزشی زوجین حرکتی مؤثر در استحکام روابط زوجی و خانوادگی داشته باشند (۶۶).

عصر حاضر، اتخاذ سبک زندگی نادرست و نامنطبق بر فطرت انسان‌ها می‌تواند تبعاتی نظیر استر و اضطراب را دربرداشته باشد. سبک زندگی اسلامی - ایرانی در این راستا نیز مؤثر واقع می‌شود و در جهت کاهش استرس و اضطراب و رفتارهای زیان بار الگویی جامع ارائه می‌دهد (۷). همانطور که صادقان و همکاران در مطالعه‌ی خود به بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی و سلامت معنوی بر پیشگیری از اعتیاد و مصرف ماده مخدر گل توسط دانش‌آموزان دختر پرداختند. آن‌ها مشاهده کردند این نوع آموزش تأثیر مثبت و معنی‌داری در این زمینه داشت (۳۴). تأثیر درمان مثبت نگر وجودگرا و درمان مثبت نگر اسلامی ایرانی بر اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب اجتماعی نیز مورد بررسی قرار گرفته است. در این مطالعه نیمه تجربی مداخله انجام شده مبتنی بر سبک زندگی ایرانی اسلامی منجر به ارتقای سلامت دانش‌آموزان در دو بعد سلامت روان و سلامت اجتماعی شده بود. بطور کلی نتایج بیانگر آن بودند که درمان مثبت نگر اسلامی - ایرانی منجر به کاهش اضطراب دانش‌آموزان شده بود (۳۹).

ارتباط والد-کودک از دیگر مسائل چالشی بود که مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته بود و لذا در راستای ارتقای بعد اجتماعی و روانی سلامت در راستای مداخلات آموزشی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی - ایرانی مورد بررسی قرار گرفته بود. در آیات و روایات همواره به نیکی به پدر و مادر توصیه شده است (نساء/۳۶ و انعام/۱۵۱) و چون دین اسلام دستورات کاملی دارد در سبک زندگی اسلامی - ایرانی رویکردهایی برای والدین نیز در برخورد با فرزندانشان وجود دارد. در این راستا مادران دانش‌آموزان دختر در

دیگر نمونه‌های توصیه‌های مرتبط با سبک زندگی اسلامی با تأثیرات مفید بر عملکرد سیستم ایمنی انسان است. از این‌رو، اعتقاد بر این است که آموزه‌های اسلامی، الگوهایی برای سبک زندگی سالم ارائه می‌دهد که می‌تواند برای سیستم ایمنی مفید باشد (۵۹) و اگر این آموزه‌ها و الگوها در بستر فرهنگ ایرانی آمیخته شود، بیشترین کارکرد را در پی دارد.

از محدودیت این مطالعه می‌توان به تعداد کم مطالعات انجام شده و تنها در کشور ایران اشاره نمود.

نتیجه‌گیری

بکارگیری سبک زندگی اسلامی و تبعیت از دستورات اسلامی در فرهنگ ایرانی، سلامت زندگی انسان را در تمامی ابعاد تأمین می‌کند. رکن اصلی اعتقادی در اسلام، اعتقاد به خدا و جهان دیگر است که منجر به ترویج امید و نشاط در زندگی می‌شود. این اصل اعتقادی همچنین به فراهم کردن سلامت روحی و جسمی انسان کمک می‌کند. هدف اصلی نظام اسلامی، حرکت به سوی تمدن بزرگ اسلامی است. اصل مهم در برقراری تمدن اسلامی، توجه به سبک زندگی اسلامی می‌باشد. اگر این سبک زندگی، بر اساس فرهنگ هر جامعه‌ای استاندارد شود؛ بکارگیری آن برای افراد آن جامعه راحت‌تر می‌گردد.

یکی از اثرات سبک زندگی اسلامی - ایرانی، ارتقای سلامت روانی است که به دنبال آن استحکام بنیان خانواده رخ می‌دهد. در واقع رهیافت سبک زندگی اسلامی - ایرانی، شکوفایی تمامی ابعاد وجودی انسان و تعالی و دستیابی به والاترین سطوح سلامت است. در شرایط کنونی سبک زندگی نامناسب و غربی، باعث بروز پیامدهای سوء در جامعه شده و ازهم گسیختگی بنیان خانواده‌ها مانند طلاق و خشونت را در بر داشته است. دین اسلام به عنوان کامل‌ترین دین، تمامی دستورات لازم برای زندگی سعادت‌مند انسان را در بر دارد. لذا لازم است آموزش‌های مبتنی بر سبک زندگی اسلامی - ایرانی از سنین کودکی در دستورالعمل‌های بهداشتی جامعه قرار گیرد تا افراد جامعه به کمک آن سلامت و سعادت‌مند شوند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از زحمات دانشگاه علوم پزشکی ایران تقدیر و تشکر می‌شود.

مداخله‌ای نیمه تجربی در مطالعه‌ی مهری آدریانی و همکاران، آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه اسلامی ایرانی آموزش داده شدند (۴۰). پس از مقایسه‌ی نتایج با گروه شاهد نشان داده شد، آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه ایرانی - اسلامی در بهبود خودتنظیمی هیجانی و روابط والد - کودک اثربخش بوده و این اثربخشی دارای تداوم بود.

در مطالعه‌ی لطیفی و میرزاییان، نیز والدین دانش‌آموزان دوره‌ی اول متوسطه در مداخلات روان‌شناختی خانواده‌محور بر پایه‌ی الگوی اسلامی - ایرانی شرکت کردند و پس از پایان مداخله، کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری زوجین مشاهده شد (۳۸).

ارتقای سلامت روان و به تبع آن بهبود سلامت جسمی و کاهش دردهای جسمانی در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن می‌تواند با بهره‌وری از سبک زندگی اسلامی - ایرانی و پیروی از آیات و احادیث حاصل شود. افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن نظیر مالتیپا اسکلروزیس و فیبرومیالژیا نیز تحت مداخلات مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ایرانی قرار گرفته بودند. Keramati و همکاران، زنان مبتلا را تحت مداخلات درمان ذهن آگاهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی - ایرانی قرار دادند. یافته‌های آن‌ها نشان داد، ذهن آگاهی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی - ایرانی منجر به کاهش شدت درد، فاجعه‌انگاری درد و پریشانی روانشناختی در زنان می‌شود (۳۷).

همچنین خیاطان مصطفوی و همکاران نشان دادند، آموزش‌های مبتنی بر مدیریت استرس و معنویت اسلامی - ایرانی در بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا تأثیر معنی‌داری در این زمینه داشت (۴۱).

ربانی خوراسگانی و بیک‌زاده در مطالعه‌ی خود به بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر سیستم ایمنی پرداختند؛ آن‌ها نیز بیان کردند که سبک زندگی اسلامی به ویژه در حیطه‌ی تغذیه و توجه به حلال و حرام می‌تواند از چاقی و اختلالات تغذیه‌ای پیشگیری کند و در نتیجه در شیوع عفونت و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر باشد (۶۷).

علاوه بر این، هماهنگی خوبی بین ساعات نماز، ریتم شبانه‌روزی و پاسخ ایمنی وجود دارد. در روزه‌داری طبق احکام اسلامی، گرسنگی و تشنگی متوسط ممکن است باعث افزایش عملکرد سلول‌های T، تولید سیتوکین و فعالیت سلول‌های کشنده‌ی طبیعی شود و اثرات منفی کلسترول را بر سیستم ایمنی کاهش دهد. تأکید بر ضرورت توجه به حفظ سلامت معنوی و تقوا و تشویق به ازدواج از

References

1. Van Acker V. Defining, measuring and using the 'lifestyle' concept. *Transportation Research Rec* 2016; 2495(1): 74-82.
2. Mousavi SM, Arangh S, Pouratakes K, Panahi M, Moghadam Zarandi F. Urban management solutions in promoting Iranian-Islamic lifestyle. (Case Study: Tehran Municipality). *Religación* 2019; 4(18): 149-53.
3. Safara M, Khanbabaee M. The moderating role of

- gender in the relationship between on Islamic lifestyle with positive mood and mental health in students [in Persian]. *Rooyesh* 2019; 8(9): 119-28.
4. Zaragoshi A. The concept, characteristics and coordinates of Islamic-Iranian lifestyle [in Persian]. *Proceeding of the 10th Congress of Pioneers of Progress*. 2016 Dec 08; Tehran, Iran.
 5. Salmabadi M, Farahbakhsh K, Zolfaghari S, Sadeghi M. Evaluation of the relationship between islamic lifestyle and students' mental health at Birjand University [in Persian]. *JRH* 2015; 3(1): 1-10.
 6. Tabrizchi N. Conceptual framework for Iranian islamic healthy lifestyle studies [in Persian]. *Iran J Cult Health Promot* 2021; 5(3): 271-6.
 7. Tabrizchi N, Shahedi M, Hajifaraji M. Iranian islamic healthy lifestyle [in Persian]. *Iran J Cult Health Promot* 2021; 4(4): 370-81.
 8. Yadollahpour MH, Seyedi-Andi S, Rezaee R, Borhani M, Bakhtiari A. Reviewing the verses of the Holy Quran in the context of three major dimensions of health (physical, mental, social) [in Persian]. *IHJ* 2015; 2(3): 48-56.
 9. Farhangi AA, Amiri M, Mosavian SM, Nazari K. Presentation of the Islamic-Iranian lifestyle promotion model in IRIB with a focus on TV dramas [in Persian]. *ISMC* 2017; 6(2): 23-51.
 10. Saberinia A, Tavan A, Aflatoonian E, Aminizadeh M. Health and its dimensions emphasizing verses and narrations: A review study [in Persian]. *IHJ* 2021; 6(2): 49-58.
 11. Sohrabi H, Askari Tayebi F. Effects of islamic life style on mental health of family from the perspective of islamic verses and narrations [in Persian]. *Islamic Life Style Centered on Health* 2019; 3(1): 35-43.
 12. Buffon GLL. Discours sur le style, prononcée à l'Académie française par M. de Buffon le jour de sa réception (25 août 1753). Paris: J. Lecoffre; 1753.
 13. Brivio F, Viganò A, Paterna A, Palena N, Greco A. Narrative review and analysis of the use of "lifestyle" in health psychology. *Int J Environ Res Public Health* 2023; 20(5): 4427.
 14. Steffen J. Healthy lifestyle: A virtue in search of a vision lifestyle genomics. *Lifestyle Genom* 2018; 11(1): 13-5.
 15. Houlden RL, Yen HH, Mirrahimi A. The lifestyle history: A neglected but essential component of the medical history. *Am J Lifestyle Med* 2017; 12(5): 404-11.
 16. Mohamadian F, Faryadi MH, Borji M. Investigating the relationship between Islamic lifestyle and general health in adolescents. *Int J Adolesc Med Health* 2019; 33(4): 20180167.
 17. Yazdi Feyzabadi V, Seyfardini R, GHandi M, Mehrolhasani M. The World Health Organization's definition of health: A short review of critiques and necessity of a shifting paradigm [in Persian]. *Iran J Epidemiology* 2018; 13(0): 155-65.
 18. Arabshahi Karizi A, Falahati A. Investigating the effect of Islamic lifestyle on mental health according to the role moderation of spiritual intelligence [in Persian]. *Management in Islamic University* 2021; 9(2): 375-92.
 19. Abdisadat S, Abolghasemi A, Taherifard Pilehrood M. The relationship between islamic life style, meaning of life and emotional intelligence with university students' mental health [in Persian]. *Ravanshenasi-va-Din*. 2018; 11:3.
 20. Ahmadi MR, Hossini Motlaq M, Haratian A. The relationship between adherence to Islamic lifestyle and depression and anxiety [in Persian]. *Two quarterly periodical Scholarly Specialized* 2015; 1(1): 31-45.
 21. Hoseinzadeh A, Seddigie Arfaie F, Yazdkhasty A, Nourmohamadi Najafabadi A. Relationship between Islamic lifestyle and mental health and resilience of Kashan University students [in Persian]. *Ravanshenasi-va-Din*. 2016; 9(1): 85-106.
 22. Khatib SM, Janbozorgi M, Rasoul-zade Tabatabaie K. The role of personality factors and religious lifestyle in mental health [in Persian]. *Islam & Psychol Res* 2015; 1(3): 85-94.
 23. Nazoktabar H, Safarfar A, Khamseh F. Correlation of islamic life style and social wellbeing and psychological security [in Persian]. *Islamic Life Style* 2020; 3(3): 32-40.
 24. Fallah Mehrabadi E, Pakgozar M, Asadi S, Haghani H. Lifestyle of elderly people with osteoporosis and its related factors. *Iran J Age* 2017; 12(2): 132-45.
 25. Mirkhandan S, Mirkhandan S. Analyzing the necessity of entertainment in lifestyle from the perspective of moral teachings of Islam [in Persian]. *JARE* 2023; 18(1): 73-102.
 26. Forooghi Nia H, Naghavi Maremmati M, Naghavi Maremmati A. The nature of the governmentscommitment regarding the right to continuous access to food from the perspective of international human rights and humanitarian rights [in Persian]. *Two Quarterly Journal of Islamic Human Rights Studies* 2014; 3(7): 133-59.
 27. Mahmoodi SA, Seraji M, Jafaripour H, Tavan B, Shamsi M. Islamic lifestyle on nutrition [in Persian]. *IHJ* 2015; 2(2): 61-72.
 28. Mazloomi Moghaddam O, Afshani A. A study on the relationship between social support and social health (Case study: Kharazmi University Students) [in Persian]. *Strategic Studies on Youth and Sports* 2017; 16(35): 111-30.
 29. Afshani SAR, Rasulinejad SP, Kavayan M, Samiei HR. Investigating the relationship between Islamic lifestyle and social health of the people of Yazd [in Persian]. *J stud Islam Psychol* 2014; 8(14): 83-103.
 30. Omidvari S. Spiritual health [in Persian]. *Encyclopedia of Islamic Medical Ethics*. 2023; 1(1): 17-58.
 31. Gomez R, Fisher JW. Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Pers Individ Dif* 2003; 35(8): 1975-91.
 32. Tabibi A, Zamaniyan Najafabadi F. Mental health development strategies from the perspective of the Qur'an [in Persian]. *IHJ* 2020; 5(1): 63-75.
 33. Ahmadi Z, Yeganehfar M, Sadeghi J, Eskandarpour F, Ashouri A. The effectiveness of Iranian-islamic positive therapy on tolerance of distress and life satisfaction of couples [in Persian]. *J Islam Life Style* 2023; 7(2): 378-85.

34. Sadeghian F. Cognitive therapy; investigating the effect of spiritual teachings on the prevention of students' addiction [in Persian]. *The Growth of School Counselor Education* 2023; 67(18): 18-20.
35. Rezaei S, Goodarzi M. The effectiveness of Iranian Islamic lifestyle on cohesion, marital satisfaction and family mental health Staff of Kermanshah University of Medical Sciences in the Corona crisis [in Persian]. *Quarterly Journal of Islamic-Iranian Family Studies* 2022; 1(2): 56-71.
36. Beazari Kari F. The effect of Iranian-islamic lifestyle education on emotional divorce and spiritual health in couples with marital problems [in Persian]. *Islamic Life Style Centered on Health* 2021; 5(2): 185-93.
37. Keramati F, Hashemi E-A, Barzin H, Sharifian M. The effectiveness of mindfulness based on Islamic-Iranian approaches on pain intensity, pain catastrophizing and psychological distress in women with multiple sclerosis. *Islamic Life Style Centered on Health* 2019; 3(5): 8-16.
38. Latifi B, Mirzaeian B. The effectiveness of the family oriented psychological program based on the Islamic-Iranian model on reducing aggression and increasing adjustment in couples [in Persian]. *J Ministry of Health and Medical Education* 2019; 3(5): 32-9.
39. Madadi Zavareh S, Golparvar M, Aghaie A. Effect of positive existential therapy and positive Iranian-Islamic therapy on depression and anxiety of female students with social anxiety [in Persian]. *Islam Life J* 2018; 2(3): 113-21.
40. Mohri Adaryani M, Nadi M, Sajjadian I. Effectiveness of Iranian-islamic mindful parenting education on parent-child relationship and mothers' emotional self-regulation [in Persian]. *Islam Life J* 2018; 3(1): 1-7.
41. Khayatan Mostafavi S, Aghaei A, Golparvar M. The effectiveness of stress management based on iranian-islamic spiritual therapy on stress, anxiety and depression in women with fibromyalgia [in Persian]. *Health Psychology* 2018; 7(27): 62-80.
42. Parsamanesh F. Effectiveness of traditional lifestyle model on eating behavior in overweight females (With Islamic-Iranian approach) [in Persian]. *Islamic Life Style Centered on Health* 2018; 2(2): 75-83.
43. Rezaei J. Effect of cognitive-behavioral group therapy with emphasis on islamic-based spiritual beliefs on increasing the spirituality and mental health of multiple sclerosis patients; a case study of Markazi Province, Iran [in Persian]. *Islamic Life J* 2018; 2(1): 5-12.
44. Hemmatirad G, Jamshidirad M, Barzegarchali F. The effectiveness of Islamic lifestyle training on the youth's mental health [in Persian]. *Sehba Noor Quarterly* 2017; 1(1): 79-88.
45. Shafiei Z, Jazayeri RA. The effectiveness of spiritual education based on Islamic teachings on the prosperity of married women [in Persian]. *Educational culture of women and family*. 2016; 11(37): 77-92.
46. Rashedi M, Mousazadeh Z, Abolmaali AHK, Bagheri F. Presenting a structural model of the relationship between the relation of parent-child and iranian-islamic identity with the mediation of self-esteem among students [in Persian]. *Islam J Women Fam* 2022; 10(27): 89-110.
47. Ghasemi N, Zareii MH, Ayati M, Ertezaii B. The role of islamic life adherence, marital intimacy, and attitude toward infidelity in predicting marital commitment [in Persian]. *Fam Sex Health* 2020; 1(1): 17.
48. Mirzaee S. Investigating the relationship between Islamic-Jihadi life style and stress and optimism [in Persian]. *J Res Educ Sys* 2018; 12(Special Issue): 1167-83.
49. Jenaabadi H. The study of the relationship between Islamic lifestyle and job satisfaction and social health of high school teachers in Zahedan [in Persian]. *Biannual Journal of Applied Counseling* 2018; 7(2): 45-5.
50. Toulabi Z, Samadi S, Motaharinezhad F. A study on the role of self-esteem and self-effectiveness for the relation between Islamic life style and social adaptation among the youth in Mashhad [in Persian]. *Sociological Studies of Youth* 2013; 4(9): 115-32.
51. Gharaati M. *Tafsir nour* [in Persian]. Iran, Qom: Institute on the right path; 1997.
52. Javadi Amoli A. *Mafatih-Al-Hayat* [in Persian]. Iran, Qom: Asraa Publication; 2010.
53. Roshan F, Khzaei M. Mental health from the perspective of the Quran [in Persian]. *Q J Quranic Studies* 2012; 3(12): 79-97.
54. Nasrollahi N, Haji Abdul Baqi M, Mostafid HR, Beheshti S. The role of Quranic literature in the improvement of couples' relationships. *Islamic Life Style Centered on Health* 2020; 3(3): 107-14.
55. Ahmed AIM, Musa MA. Examples of contradictory sexual practice that is prohibited in the Noble Qur'an and Sunnah: Its harms and the wisdom of its prohibition. *Ma' alim al-Qur'an wa al-Sunnah* 2021; 17: 145-60.
56. Nur M, Salenda MK, Sabri MS, Sohrah S. Interpretation of marriage in the Quran verses and implementation by wedding officiant. *Int J Health Sci* 2022(I): 382-98.
57. Shams Z, Njafi MJ. Nvestigating barriers to childbearing from the perspective of Quran and Hadiths (With a critical approach toward the feminist arguments) [in Persian]. *Biannual J Res Interpretation of Quran* 2022; 8(16): 99-126.
58. Fooladi H, Hakimzadeh Z. The role of family reunion in maintaining social bonds and the consequences of its termination based on Nahj Al-Balaghah: A comparative approach with today's societies. *J Nahjolbalagheh* 2022; 21(2): 71-91.
59. Yadollahpor MH, Seyedi-Andi J, Rezaee R, Borhani M, Bakhtiari A. Reviewing the verses of the Holy Qur'an in the context of three major dimensions of health (physical, mental and social) [in Persian]. *IHJ* 2015; 2(3): 48-56.
60. Ghaffari F. Healthy nutrition from the perspective of the Holy Quran. *J Adv Med Biomed Res* 2014; 22(90): 97-109.
61. Pasha H, Bakhtiari A. Evaluation of emotional relationships and sexual health of couples from the point of view of the Qur'an and narrations [in Persian]. *IHJ* 2019;4(1): 20-7.
62. Rehman T. *Islamic Feminism: The Challenges and Choices of Reinterpreting Sexual Ethics in Islamic*

- Tradition. Society and Culture in South Asia 2020; 6(2): 214-3.
63. Barlas A. Muslim women and sexual oppression: Reading liberation from the Qur'ān. *Maclester Internafional*. 2001; 10(1): 117-46.
64. Shekarbeygi N. Principles governing personal and social relationships affecting spiritual health in the Holy Quran. *IJSSRR* 2020; 3(3): 9-18.
65. World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva, Switzerland: WHO; 2022.
66. Serajzadeh H. The role of religious beliefs in predicting the stability of spouses' relationships [in Persian]. *J Islam Life Style* 2022; 6(2): 520-7.
67. Rabbani Khorasgani M, Beikzadeh B. The impact of lifestyle on the immune system: Focus on Islamic lifestyle: A narrative review. *Int J Prev Med* 2023; 14; 105.

The Role of Islamic Iranian Lifestyle on Health from the Perspective of the Quran and Ahl al-Bayt: A Systematic Review

Fatemeh Alsadat Rahnemaei¹, Farzin Khorvash², Ehsan Aghapour³,
Farzaneh Zaheri⁴, Fatemeh Abdi⁵

Review Article

Abstract

Background: The Islamic Iranian lifestyle (a combination of Islamic beliefs, values, and norms of Iranian society) leads to attaining optimal levels of health, preventing health-threatening factors, and improving the quality of people's lives. The study aims to explore the impact of the Islamic Iranian lifestyle on various aspects of health from the perspective of the Qur'an and Ahl al-Bayt.

Methods: This systematic review was employed to gather relevant information from Quranic sources and databases such as Web of Science, PubMed, Scopus, SID, Magiran, and Google Scholar. The search language was limited to Persian and English until 2024. MeSH keywords were utilized during the search process. The quality assessment tool was a mixed methods appraisal tool (MMAT).

Findings: The results showed that the Iranian Islamic lifestyle has an important and worthwhile role in improving mental, physical, social, and spiritual health. Ahl al-Bayt's perspectives also show this important role issue. Referring to the Holy Quran which includes all aspects of the health of human life, which express the details related to the improvement of health, showed the necessity of these instructions in Iranian life.

Conclusion: In the current conditions, the inappropriate lifestyle has caused adverse consequences in society and has affected various dimensions of health; therefore, it seems necessary to provide Iranian Islamic lifestyle training. Thus, it is advisable to instill teachings rooted in the Islamic Iranian lifestyle from early childhood. By incorporating these principles into the health guidelines of society, individuals can attain both physical well-being and prosperity.

Keywords: Islamic Iranian Lifestyle; Health; Quran; Ahl al-Bayt

Citation: Rahnemaei FA, Khorvash F, Aghapour E, Zaheri F, Abdi F. **The Role of Islamic Iranian Lifestyle on Health from the Perspective of the Quran and Ahl al-Bayt: A Systematic Review.** J Isfahan Med Sch 2024; 42(758): 140-59.

1- Reproductive Health Research Center, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran

2- Professor, Nosocomial Infections Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

3- Department of Social Welfare Management, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran

4- Assistant Professor, Clinical Care Research Center, Research Institute for Health Development, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran

5- Assistant Professor, Nursing and Midwifery Care Research Center, Health Management Research Institute, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Corresponding Author: Fatemeh Abdi, Assistant Professor, Nursing and Midwifery Care Research Center, Health Management Research Institute, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran ; Email: abdi.fh@iums.ac.ir.