

## کاربرد آموزه های دینی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و برخورداری از سبک زندگی سالم در نوجوانان

زهرة شکیب<sup>۱</sup>، سمانه جمالی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، گروه آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، گروه آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران

### چکیده

مقدمه: سبک زندگی یکی از مفاهیم مهم در علوم اجتماعی است، که به معنای خلق راه و روش خاص با توجه به امکانات در دسترس می باشد و در حقیقت چگونه بودن افراد را شکل می دهد؛ و به عنوان مجموعه ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیتهای یک فرد معین در جریان زندگی روزمره تلقی می شود. در بین این رفتارها، برخی بصورت مستقیم و برخی بطور غیر مستقیم تأثیرات عمیقی بر سلامت فرد و جامعه می گذارند و منجر به عواقب منفی در وی می شوند که «رفتارهای پرخطر» نامیده می شوند. شیوع این رفتارهای پرخطر، در نوجوانان و جوانان به علت شکل گیری شخصیت بیشتر است. این رفتارهای پرخطر عمدتاً شامل استعمال دخانیات، اعتیاد و سوء مصرف مواد، رفتارهای مرتبط با صدمات و جراحات مثل خشونت، رفتارهای جنسی ناسالم، الگوهای ناسالم تغذیه و الگوی تحرک کم بدنی می باشند؛ که در صورت ثبات این رفتارها در شخصیت فرد، منجر به یک سبک زندگی ناسالم می شود. پیشگیری از این رفتارهای پرخطر با رویکرد به آموزه های دینی به عنوان مؤلفه ای مفید برای رسیدن به کمال، یکی از ضروری ترین موضوع های فرهنگی جوامع اسلامی است، که می تواند موجب ارتقاء سلامت روحی و روانی و عزت نفس و اعتماد به نفس بهتر شود. بنابراین هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر کاربرد آموزه های دینی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و برخورداری از سبک زندگی سالم در نوجوانان می باشد. روش: روش مورد استفاده در این پژوهش، روش توصیفی - تحلیلی است که با استفاده از جدیدترین پژوهشهای داخلی و خارجی مرتبط با موضوع پژوهش حاضر، مورد بررسی قرار گرفته و نتایج آنها تحلیل شده است. یافته ها: یافته ها نشان می دهد که بین تقید به آموزه های دینی و گرایش به رفتارهای پرخطر رابطه معنی داری وجود دارد به طوری که افراد پایبند به آموزه های دینی در کنترل هیجانات و رفتارهای خشونت آمیز موفق تر عمل می کنند و از زندگی سالم تر و نهایتاً امید به زندگی بیشتری برخوردارند. نتیجه: با توجه به شیوع رفتارهای پرخطر در نوجوانان و علیرغم فعالیت های پیگیرانه، پیشگیری، تنها راه مقابله می باشد. تقید به ارزش های دینی در وجود فرد چهار چوبی را تعریف می کند که موجب موفقیت در کنترل هیجانات و نهایتاً سلامت روحی و روانی و امنیت اجتماعی بهتر می شود از این رو متولیان امر آموزش و تربیت نقش به سزایی در آموزش این آموزه های دینی دارند.

واژه های کلیدی: سبک زندگی، جوانان، رفتارهای پرخطر، پیشگیری، آموزه های دینی

## مقدمه و بیان مسئله

سبک زندگی در رشته مطالعات فرهنگی به مجموعه رفتارها، مدلها و الگوهای کنشهای هر فرد اطلاق میشود که معطوف به ابعاد هنجاری، رفتاری و معنایی زندگی اجتماعی او باشد و نشان دهنده کم و کیف نظام باورها و کنشها و واکنش های فرد و جامعه میباشد. (کوش، ۶۷، ۱۳۸۱) مشکلات رفتاری نوجوانان نظیر سوء مصرف مواد مخدر، انحرافات اخلاقی و اجتماعی، افت و ترک تحصیل، حاملگیهای دوره نوجوانی و اعمال خشونت و پرخاشگری، نه تنها در ابعاد فردی و خانوادگی بلکه برای کل جامعه هزینه آور بوده و پیامدهای اجتماعی، بهداشتی و اقتصادی بسیار منفی را در بر دارد. شیوع رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان و جوانان ایرانی نیز در سالهای اخیر به یک مسئله ی اجتماعی تبدیل شده است و نگرانیهای عمیقی را در سطوح مختلف مدیریتی، دانشگاهی و عمومی جامعه به وجود آورده است. میانگین سن شروع سیگار در ایران در بین افراد سیگاری ۱۶/۶ سال بوده است و بالاترین نسبت معتادان کشور (۴۵/۷٪) در فاصله ی ۱۷ تا ۲۲ سال مصرف مواد را آغاز کرده اند (زاده محمدی، ۱۰۱۰) از سویی، خانواده کوچکترین واحد اجتماعی و اولین جایگاه تربیتی برای فرزندان میباشد، لذا به عنوان مهمترین عامل تأثیرگذار در شکل گیری رفتارهای مثبت یا منفی، ایجاد عاداتهای مطلوب یا نامطلوب و همچنین اتخاذ روشهای سالم یا ناسالم برای زندگی فردی و اجتماعی در آینده میباشد. همچنین از مهمترین عواملی که میتواند یک جامعه را از فساد و انحراف بازدارد اعتقادات مذهبی افراد است. به گفته ی رفیع پور مهمترین علت سیستم کنترل درونی انسانها هستند و مهمترین سیستم کنترل درونی دین و مذهب است ( بهار و رحمانی، ۱۳۹۱: ۱۲) دین با کاهش ناهنجاریهای اجتماعی در جامعه بصورت یک نیروی حیاتبخش و سعادت پرور عمل میکند (پوراحمد و دیگران ۱۳۹۱: ۱۰).

## اهمیت و ضرورت پژوهش

در دنیای امروز کشورهای غربی تلاش فراوانی دارند تا با تغییر سبک زندگی کشورهای اسلامی (بخصوص در جمهوری اسلامی به دلیل ایجاد شیوه جدیدی از حکومت مداری که مدل لیبرال دموکراسی را به چالش کشیده است) زمینه بسط نفوذ و استیلای خود را با پخش فیلم های ماهواره ای، عادی جلوه دادن رفتارهای پرخطر و ترویج اباحه گری فراهم نمایند. از طرفی پیشگیری نمودن از رفتارهای پرخطر با بسیاری از بیماریهای مزمن و خطرناک همراه است. به علاوه از آنجا که این رفتارها بیشتر به هنگام ایجاد و ساخت خانواده در ارزشمندترین سال های زندگی، از نظر میزان کارآیی، رخ می دهد، این مشکلات رفتاری بیشترین تاثیر را بر زندگی خانوادگی و شغلی فرد می گذارد. افراد پرخطر تنها به فرد خود آسیب نمی رساند بلکه به هر کس که با آن ها در تماس باشد آسیب می رساند؛ و زمانی که تعداد افرادی که دست به اقدام اعمال پرخطر می زنند فراتر از حد قابل جبران باشد، جامعه صدمه می بیند. اعمال پرخطر خسارات و هزینه های بسیاری را به جامعه تحمیل می کند. بنابراین عوارض ناشی از آن شامل؛ عوارض فردی، خانوادگی، شغلی، اجتماعی و اقتصادی می باشد. با توجه به نقش دین در زندگی اجتماعی انسان مدرن، مطالعه ی دین و رفتار دینی یکی از جنبه های مهم پژوهش و نظریه پردازی در جامعه شناسی معاصر را تشکیل میدهد و از ابتدای پیدایش جامعه شناسی مدرن، مطالعه ی دین به لحاظ نقشی که در ایجاد و حفظ ساختارهای اجتماعی و حفظ تعادل روانشناختی افراد دارد، مورد توجه بوده است (زاگرن، ۳: ۱۳۸۴). بنابراین با توجه به وابستگی وجوه فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و تأثیرپذیری دین از محیط اجتماعی و فرهنگی و جایگاه دین بعنوان یکی از نهادهای مهم اجتماعی، لازم است که پژوهشهای کمی و کیفی بسیاری در این زمینه انجام شود (رضادوست و دیگران، ۱۳۹۰: ۴). دلیل مهم در بررسی اهمیت دینی در جامعه ی ایران، جوان بودن جمعیت است، بنابراین بجاست که پژوهشهای فراوان در این زمینه انجام

شود. تحقیق و تفحص در نگرشها، روحيات و اعتقادات نوجوانان در عرصه های گوناگون، بویژه از بعد جهتگیری دینی و دینداری میتواند در شناخت ویژگیهای آنان ما را یاری کند (رضادوست و دیگران، ۱۳۹۰: ۵). به سبب اهمیت موضوع و تأثیر دینداری بر زوایای مختلف زندگی انسانها و بخصوص رفتار آنها و به علت کاربردی و راهبردی بودن نتایج، انجام این پژوهش ضروری به نظر میرسد.

### پرسش پژوهش:

در قالب موضوع این پژوهش که محور آن سبک زندگی سالم نوجوانان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر (بارویکرد به آموزه های دینی) است، به این پرسش ها پاسخ داده می شود: الف- معنی و مفهوم سبک زندگی چیست؟ و چرا باید به آن اهمیت داد؟ ب- رفتارهای پرخطر کدامند؟ و پیشگیری از آن تا چه میزان در کاهش جرایم اجتماعی موثر است؟ پ- نقش آموزه های دینی در اصلاح و بهبود سبک زندگی خانواده های ایرانی و عدم گرایش جوانان به رفتارهای پرخطر تا چه اندازه است؟

### پیشینه و روش پژوهش:

با تفحصی که در کتاب ها و مقالات فارسی در زمینه ی سبک زندگی سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر بارویکرد به آموزه های دینی صورت گرفت، کتاب یا مقاله ی خاص، در باره ی موضوع پژوهش مورد نظر یافت نشد ولی در باره ی موضوع های مورد بحث در مقاله با عناوین مختلف در بعضی از کتاب ها، مقالات و نشریات پیشگیری نوین، سایت ها مباحثی حاصل شد که در منابع ذکر شده اند.

پارسامهر و دیوبند در پژوهش خود با عنوان « بررسی رابطه ی بین میزان دینداری والدین با خشونت میان فردی فرزندان پسر دبیرستانی » به این نتیجه رسیدند که بین دینداری والدین و خشونت فرزندان رابطه ی منفی و معنادار وجود داشت. میزان این همبستگی در مورد رابطه ی دینداری پدر با خشونت فرزند معنادارتر بوده است؛ بنابراین، تقویت باورهای دینی در والدین میتواند نقش مؤثری در کاهش رفتار انحرافی چون خشونت ایفا کند (پارسامهر و دیوبند، ۱۳۹۰: ۸۷-۷۱). بررسیهای علمی نشان میدهند هر چه میزان معنویت و دینداری افراد زیادتر باشد، مصونیت بیشتری از بیماریهای روانی و انحراف رفتاری و اجتماعی پیدا میکنند (هاشمیان فر و دیگران، ۱۳۹۲: ۵۳-۷۲).

کونینگ و دیگران (۲۰۰۱)، والاس و دیگران (۲۰۰۳) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که بین دو متغیر دینداری و مصرف سیگار رابطه ی منفی وجود دارد. نان ماکر و دیگران (۲۰۰۳) به این نتیجه رسیدند که دو نوع دینداری عمومی و خصوصی رابطه ی منفی معنی داری با مصرف سیگار دارند. دوناهو و بنسون به این نتیجه رسیدند که دینداری بصورت مستقیم با رفتارها و ارزشهای فرا اجتماعی نوجوانان و جوانان رابطه دارد و این امر بطور بالقوهای از درگیر شدن نوجوانان در رفتارهای منفی و سازش نایافتهای چون بزهکاری، مصرف مواد و الکل و برقراری روابط نامشروع جنسی پیشگیری میکند و از این طریق سازگاری اجتماعی آنان را تسهیل میکند (دوناهو، ۱۹۹۵). افرادی که از دینداری بالایی برخوردارند سازگاری بهتری با موقعیت استرس زا دارند. میزان پایین تری از هیجانانگیزی منفی و افسردگی را تجربه میکنند. اضطراب کمتری دارند، از مصرف مواد روانگردان و الکل

پرهیز میکنند، از حمایت اجتماعی بالاتری برخوردارند. آنها به دلیل داشتن روشی سالم در زندگی امید به زندگی بالاتری نسبت به سایر افراد عادی دارند (کونینگ ۱۹۸۸ و سامسون ۲۰۰۵).

در این پژوهش، سبک زندگی سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر بارویکرد به کاربرد آموزه های دینی به عنوان یک معیار و میزان اصلی که نقش تعیین کننده ای در سرنوشت جوانان جامعه دارد، مطرح گردید و سعی بر آن است، اصولی از این امر که صرفاً نشأت گرفته از مفاهیم علمی است، براساس تقسیم بندی ذیل با روش کتابخانه ای و اسنادی به شیوه ای منسجم مرتبط با موضوع پژوهش ارائه شود.

### «سبک زندگی» چیست؟

مفهوم سبک زندگی (style of life) شامل مجموعه رفتارها و الگوهای کنش هر فرد که معطوف به ابعاد هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی و نشان دهنده ی کم و کیف نظام باورها و کنشهای فرد است؛ به عبارتی بر ماهیت و محتوای خاص تعاملات و کنشهای اشخاص در هر جامعه دلالت دارد و مبین اغراض، نیات، معانی و تفاسیر فرد در جریان عمل روزمره و زندگی روزانه و پایه و اساس فهم شرایط فرهنگی موجود و تحولات پیش رو در این حوزه تلقی میشود؛ در واقع با به کارگیری مفهوم سبک زندگی و تعمق در آن میتوان از هنجارهای پنهان در اذهان، باورها و رفتارهای مردم یک جامعه، سر درآورد و از جهت گیریها و الگوهای موجود یا در حال شکل گیری، تفسیر واقع بینانه ای ارائه کرد. سبک زندگی بر ماهیت و محتوای خاص تعاملات و کنشهای اشخاص در هر جامعه دلالت دارد و مبین اغراض، نیات، معانی و تفاسیر فرد در جریان عمل روزمره و زندگی روزانه است. به عبارتی بهتر، سبک های زندگی به عنوان رابط بین ویژگی های فردی اعم از ارزش ها، نگرش ها، منابع و سلیقه ها از یک طرف و الگوهای کنش از طرف دیگر درک می شوند (رضوی زاده، ۱۳۶۸، ۴۲) واژه ی سبک زندگی، روشهای متفاوت زندگی را نشان میدهد. اصطلاح سبک زندگی به معنای «طرز زندگی» نیز مفهوم سازی شده است. «طرز زندگی» معمولاً از طریق ارزشها و «روشهای مصرف» شناخته میشود که ناشی از تمایز فزاینده جوامع سرمایه داری پیشرفته است. «سبک زندگی را میتوان مجموعه های کم و بیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آنها را به کار میگیرد. این عملکردها نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می سازد بلکه روایت خاصی را هم که وی برای هویت شخصی خویش برمی -گزیند.» (گیدنز، ۱۳۷۸، ۱۲۰)

### وضعیت سبک زندگی ایرانی - اسلامی

هر نظام و مکتبی با توجه به مبانی بینشی و ارزشی ویژه ای پایه گذاری میشود و سازوکارها و سامانه های آن با توجه به اهداف، مبانی ارزشی و بینشی شکل میگیرد. انسان نیز تحت این آموزه ها به انجام رفتارها و کنشهایی دست میزند که این عملکرد، زندگی او را شکل میدهد. اسلام مکتبی انسان ساز است، لذا تمامی ابعاد انسان را جهت رشد و تعالی مد نظر قرار میدهد و با ارائه ی دستورهایی کامل و همه جانبه، سعی در رشد تمامی پتانسیل ها و امکانات انسانی دارد؛ ابعاد انسانی که هم در زندگی دنیایی فرد مهم است و هم در زندگی اخروی او و هر دو کمال دنیوی و اخروی از این دیدگاه اهمیت دارد. منابع علمی و معرفتی دستیابی به سبک زندگی اسلامی، قرآن کریم، سنت و سیره معصومین، عقل بشر و تجربه میباشند، چهار منبعی که به توصیه ی اسلام در هر زمینه ای از جمله سبک زندگی به آنها نیاز داریم. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۱۱۲) بنابراین تفاوت زیادی بین سبک زندگی از منظر اسلام با غرب وجود دارد و تفاوتمان این است که در غرب وحی الهی و معارف وحیانی

را کنار گذاشته اند و معتقدیم که مشکل بزرگ غرب در همین جاست ولی از جهت بهادادن به عقل و تجربه، دستاوردهای ارزشمندی داشته اند. نگاه جامع اسلامی تقریباً همان اندازه که با کنار گذاشتن معارف وحیانی مخالف است، با کنار گذاشتن عقل و تجربه نیز مخالف است. عقل و تجربه در کنار وحی و معارف وحیانی، برای ما معرفت آفرین است. پس ما برای دسترسی به دانشی جامع باید از همه این منابع استفاده کنیم و نتیجه ای سازگار از اینها به دست آوریم در این صورت به یک نظریه اسلامی در همه عرصه ها از جمله سبک زندگی دست خواهیم یافت.

### نوجوانی و پیشگیری از رفتارهای پرخطر

نوجوانی بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی شامل گروه سنی ۱۰-۱۹ سال است که دوره گذر از کودکی به بلوغ به شمار می رود. این گذار دارای ابعاد زیست شناختی، روان شناختی، اجتماعی و عاطفی است که نوجوانان در معرض استرس های فراوانی قرار می گیرند (صادقی و گیلانی پور، ۴۵، ۱۳۸۸) اگر با دید دقیق تمام مراحل زندگی هر انسان را بررسی کنیم، می بینیم که نوجوانی یکی از سخت ترین، پر تلاطم ترین و پر فشارترین و در عین حال یکی از مراحل شیرین زندگی هر انسانی است، چرا که در این مرحله است که فرد برای اولین بار با مسائل و رفتارها و فرضیه هایی در ذهن، آشنا می شود که شاید در هیچ یک از مراحل قبل و بعد از این دوره با آنها آشنا نبوده است. (احدی و دیگران، ۱۳۷۸، ۱۲۳) امروزه شیوع رفتارهای پرخطر بخصوص در نوجوانان و جوانان به یکی از مهمترین و گسترده ترین دل نگرانیهای جوامع بشری تبدیل شده است. علیرغم فعالیتهای پیگیرانه سه دهه گذشته رفتارهای مخاطره آمیز در سطح جهان دارای رشد تصاعدی بوده است. هزینه پزشکی و مراقبتی آن رو به افزایش است. حال آنکه پیشگیری، تنها راه مقابله تشخیص داده شده است. تغییر رفتارهای بهداشتی مردم مستلزم اطلاع و آگاهی آنهاست. در این میان مربیان بهداشتی می توانند سهم بسیار مهمی در ارتقا آگاهی سایرین در جهت کنترل و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در مدرسه، خانواده و جامعه داشته باشند. لذا میزان آگاهی و آموزش مستمر آنها حائز اهمیت است. رفتارهای پرخطر تاثیرات عمیقی بر سلامت فرد و جامعه می گذارند و عواقب بسیار بدی در بردارند. در صورت ثبات این رفتارها در شخصیت فرد، سبک زندگی او ناسالم نامیده می شوند. رفتارهای پرخطر سنین نوجوانی و جوانی عمدتاً شامل استعمال دخانیات، اعتیاد و سوء مصرف مواد و... می باشند. شناخت این الگوهای رفتاری غلط و اجتناب از بروز این رفتارها و یا تداوم این رفتارها در نوجوانان و جوانان منجر به فراهم شدن زندگی سالم و کسب سلامتی و توانمندی این گروه خواهد شد. «قوانین و طرح و برنامه های مربوط به مسائل بهداشتی و ارتقای سلامتی در نوجوانان و جوانان به توجه فوری نیاز دارد؛ زیرا منابع مادی و معنوی قابل توجهی برای آموزش و تربیت آنان سرمایه گذاری میشود و بسیاری از الگوهای رفتاری در بزرگسالی در خلال این دوران شروع و تثبیت میگردند. همچنین، آنان در آینده سرمایه ها و قدرتهای تجاری و اقتصادی جامعه خواهند بود؛ بنابراین، توجه به نیازهای بهداشتی، رفتارهای پرخطر و انحرافات و آسیبهای اجتماعی نوجوانان از وظایف اساسی دست اندرکاران امر بهداشت و درمان و آموزش و پرورش است. عدم توجه به این امر میتواند به بروز بیماریها و مشکلات عدیده در آنان منجر شود و کاهش قدرت بهره وری و به هدر رفتن سرمایه گذارندهای اجتماعی برای این گروه عظیم را به دنبال داشته باشد.» (دفتر سازمان بهداشت جهانی در منطقه غرب اقیانوس آرام)

## قرآن و سبک زندگی سالم

سبک زندگی روش الگومند مصرف، درک و ارزش گذاری محصولات مادی است که استقرار معیارهای هویتی را در چارچوب زمان و مکان ممکن می سازد. سبک زندگی اساساً به معنای نمادین محصولات توجه دارد؛ یعنی آن چه که در ورای هویت آشکار این محصولات نهفته است (فاضلی، ۱۳۸۲، ۶۷) فرد با قبول سبک زندگی خاص، خود را در معرض بازنمایی و قضاوت افراد دیگر جامعه قرار می دهد و در واقع ماهیت و درونیات خود را بروز می دهد. سبک زندگی چگونه بودن افراد را شکل می دهد و آن را می توان به مجموعه ای از رفتارها تعبیر کرد که فرد آنها را به کار می گیرد تا نه فقط نیازهای جاری او برآورده شود بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خود برگزیده است در برابر دیگران مجسم سازد. سبک زندگی مجموعه ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیتهای یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است.

از نظر قرآن بین انسان و پروردگار جهانیان، عهد و پیمانی است که پاسداشت آن، درهای معنوی را میگشاید و آدمی را به سبک زندگی نوین رهنمون میسازد، تا او را به بارگاه رحمت الهی و جهان «عندیت» برساند. جهانی که پایدار و همیشگی است و زندگی سالم و شادمان و برخوردار از آن زندگی، هرگز تباہ نمیشود. (و لَا تَشْتَرُوا بِعَهْدِ اللَّهِ ثَمَنًا قَلِيلًا إِنَّمَا عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ \* مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَ لَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ \* مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)

«پیمان خدا را به بهای ناچیزی نفروشید. زیرا آنچه نزد خدا است - اگر بدانید - قطعاً برای شما بهتر است. آنچه نزد شما است، تمام میشود و آنچه نزد خدا است پایدار. و قطعاً کسانی را که صبوری و شکیبایی ورزیدند، به بهتر از آنچه عمل میکردند، پاداش خواهیم داد. هر کس - از مرد یا زن - کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزهای، حیات میبخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام میدادند، پاداش خواهیم داد.» در مقابل، کسانی که از «زندگی سالم» و درک محضر الهی محرومند (فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ) «در دلهایشان مرض است و خداوند بیماری و کاستی دلشان را بیشتر میکند و برایشان عذاب دردناکی است». این دلهای بیمار حتی در قیامت هم حضور الهی را به شایستگی درک نمیکند و شاید بیشترین رنج آنها روز ظهور آخرت، همین باشد. (وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى \* قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَ قَدْ كُنْتُ بَصِيرًا \* قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَ كَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى ) «و در قیامت او را نابینا بر میانگیزیم. گوید:

پروردگارا، چرا مرا کور محسور کردی، در حالی که بینا بودم؟ (خدا) گوید: همان طور که آیات ما برای یادآوری آمد، اما تو فراموش کردی، امروز فراموش میشوی». (جوادی آملی، ۱۳۷۹، ۵۷)

## نقش و تاثیر آموزه های دینی (آیات و روایات) در پیشگیری از رفتارهای پرخطر

توجه به نقش آموزه های الهی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر نظر بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. با طبقه بندی قوانین اسلام، می توان به اصولی دست یافت که در گستره ی وسیعی، راه دست یابی به زندگی سالم را امکان پذیر می کند و به رشد روانی، جلوگیری از سقوط موثر واقع شود. تجربیات بشری نشان می دهند، کسانی که ارتباط روحی خود را از راه عبادت با خدا حفظ کرده اند، از عزت نفس و اعتماد به نفس بهتر واز سلامت روحی و روانی بالاتری برخوردارند و در کنترل



هیجان‌ها هم موفق‌تر عمل می‌کنند. تقید به ارزش‌های دینی، در وجود فرد چارچوب محدودی تعریف می‌کند و حضور نیرویی خارق‌العاده ویی آنها در زندگی و ذهن فرد به عنوان آفریدگار، به وی اطمینان می‌دهد که زندگی هدف‌دار است و هیچ چیز عبث و بیهوده آفریده نشده است (سلمانی‌راوی، ۱۳۹۳: ۱۵). در قرآن آمده است «ربنا ما خلقت هذا باطلا»؛ خدایا این جهان را بیهوده نیافریدی. (آل عمران/۱۹۱). یا در سوره‌ای دیگر آمده است: «فحسبتم انما خلقناکم عبثاً...»؛ آیا پنداشته‌اید شما را بیهوده آفریده‌ایم و بسوی ما بازگشت نمی‌کنید. (مومنون/۱۱۵) و نیز در آیه‌ی ۱۷۳ سوره‌ی بقره بر تأثیر افکار و رفتار فرد بر خود دیگران تأکید شده است. بر اساس ضوابط قطعی فرهنگ اسلامی، رفتار انسان برای خود و دیگران نباید مضر باشد و حتی فکری که سلامت خود و جامعه را مختل کند، نباید به خود راه دهد. پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) سلامت رفتار را معیار پذیرش اسلام می‌داند و می‌فرماید: «مسلمان کسی است که مسلمانان دیگر از دست و زبانش (افکارش) در امان باشند. بدین ترتیب آموزهای دینی می‌توانند عاملی بازدارنده، مشارکت‌کننده، مداخله‌گر و نیرویی امدادگر به فرد و جامعه کمک موثری داشته باشد. در جامعه‌ی ما که یک جامعه‌ی مذهبی است، می‌توان با استفاده‌ی درست از آموزه‌های دینی، از آن به عنوان مولفه‌ای مفید برای رسیدن به کمال استفاده کرد.

#### نتیجه:

سبک زندگی از مفاهیم جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی است که معمولاً از طریق ارزشها و «روشهای مصرف» شناخته می‌شود. سبک زندگی هر جامعه برگرفته از هویت قومی و مذهبی آن است، هویت جامعه‌ی ما مبتنی بر سیره‌ی پیشوایان و متأثر از مذهب دینی است. منابع علمی و معرفتی دستیابی به سبک زندگی اسلامی، قرآن کریم، سنت و سیره معصومین، عقل بشر و تجربه میباشند، چهار منبعی است که به توصیه‌ی اسلام در هر زمینه‌ای از جمله سبک زندگی به آنها نیاز داریم. اسلام مکتبی انسان‌ساز است، لذا تمامی ابعاد انسان را جهت رشد و تعالی مد نظر قرار میدهد و با ارائه‌ی دستورهای کامل و همه‌جانبه، سعی در رشد تمامی پتانسیل‌ها و امکانات انسانی دارد؛ ابعاد انسانی که هم در زندگی دنیایی فرد مهم است و هم در زندگی اخروی او و هر دو کمال دنیوی و اخروی از این دیدگاه اهمیت دارد. امروزه شیوع رفتارهای پرخطر بخصوص در نوجوانان و جوانان به یکی از مهمترین و گسترده‌ترین دل‌نگرانی‌های جوامع بشری تبدیل شده است. علیرغم فعالیت‌های پیگیرانه سه دهه گذشته رفتارهای مخاطره‌آمیز در سطح جهان دارای رشد تصاعدی بوده است. هزینه پزشکی و مراقبتی آن رو به افزایش است. حال آنکه پیشگیری، تنها راه مقابله تشخیص داده شده است. تغییر رفتارهای بهداشتی مردم مستلزم اطلاع و آگاهی آنهاست. در این میان مربیان بهداشتی می‌توانند سهم بسیار مهمی در ارتقا آگاهی سایرین در جهت کنترل و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در مدرسه، خانواده و جامعه داشته باشند. لذا میزان آگاهی و آموزش مستمر آنها حائز اهمیت است. از نظر قرآن بین انسان و پروردگار جهانیان، عهد و پیمانی است که پاسداشت آن، درهای معنوی را می‌گشاید و آدمی را به سبک زندگی نوین رهنمون میسازد، تا او را به بارگاه رحمت الهی و جهان «عندیت» برساند. جهانی که پایدار و همیشگی است و زندگی سالم و شادمان و برخوردار از آن، هرگز تباہ نمیشود. تجربیات بشری نشان می‌دهند، کسانی که ارتباط روحی خود را از راه عبادت با خدا حفظ کرده‌اند، از عزت نفس و اعتماد به نفس بهتر و از سلامت روحی و روانی بالاتری برخوردارند و در کنترل هیجان‌ها هم موفق‌تر عمل می‌کنند. تقید به ارزش‌های دینی، در وجود فرد چارچوب محدودی تعریف می‌کند

و حضور نیرویی خارق العاده و بی انتها در زندگی و ذهن فرد به عنوان آفریدگار، به وی اطمینان می دهد که زندگی هدف دار است و هیچ چیز عبث و بیهوده آفریده نشده است .

### پیشنهاد ها

- همکاری و مشارکت مدرسه و خانواده در اقدام پیشگیرانه از آسیب های اجتماعی.
- مقدمات برگزاری آموزش های حرفه ای در مدارس با هدف پیشگیری از رفتارهای پرخطر.
- تحلیل و ارزیابی آن آسیب های اجتماعی در مدارس با ارائه فیلم های آموزشی.
- تلاش برای تقویت نهاد خانواده و پرهیز از سطحینگری به مبانی فرهنگی و دینی .
- تقویت باورها و ارزش های مذهبی و جهت دهی به سلیقه و ذائقه مردم به استفاده از فیلم، موسیقی و هنر
- فاخر و سالم.
- انتخاب بهترین گزینه برای نوجوانان برای حضور در دنیای مجازی با هدف پیشگیری از رفتارهای پرخطر.
- ارتباط مستمر نهاد خانواده، مدرسه، حوزه های علمیه و دانشگاهها و وحدت آنها در سیاست گذاری و برنامه ریزی.
- ارزیابی سیاست نهادهای فرهنگی در دوره های زمانی و شناسایی نقاط ضعف و قوت و بررسی بازخوردهای جامعه .

### راهکارها

تصور وجود سبکهای زندگی بدون رسانه های جمعی غیرممکن است. رسانه ها نقش مهمی در تبلیغ سبکهای زندگی مختلف دارند. رسانه ها و فضای مجازی تاثیر مستقیمی بر سبک زندگی دارند زیرا ساختار کشورهای جهان سوم که عموماً دارای فرهنگ سنتی هستند با هجوم رسانه های جهانی در هم پاشیده است و مسئولان و قانونگذاران نتوانستند با سرعت آن حرکت کنند و از این روند عقب مانده اند. مسئولان اجرایی و تقنینی نظام جمهوری اسلامی باید برنامه های مدون و دقیقی برای تشویق جامعه (به ویژه نسل جوان) به داشتن سبک زندگی متناسب با ارزش های اسلامی، تقویت باورها و ارزش های مذهبی و جهت دهی به سلیقه و ذائقه مردم به استفاده از فیلم، موسیقی و هنر فاخر و سالم و ... داشته باشند. دولت باید تلاش نماید تا ارزش های اسلامی به نحو احسن و قابل قبولی به نسل جوان منتقل شود و فرایند انتقال ارزش ها از کانال های مناسب و به شیوه نرم افزاری صحیح صورت پذیرد. در این راه تاکید بر اهمیت آموزش و پرورش همگانی و تربیت و جامعه پذیر نمودن کودکان و نوجوانان، تاکید بر رسانه ها و فضای وب در انتقال ارزش ها، تلاش برای تقویت نهاد خانواده، به کارگیری شیوه های نوین تبلیغی و پرهیز از سطحی نگری به مبانی فرهنگی و دینی، ارتباط ارگانیک، مستمر و برنامه ریزی شده نهاد خانواده، مساجد، حوزه های علمیه و دانشگاهها و وحدت آنها در سیاست گذاری و برنامه ریزی، ارزیابی سیاست نهادهای فرهنگی کشور در دوره های زمانی مختلف برای شناسایی نقاط ضعف و قوت و بررسی بازخوردهای جامعه و ... اهمیت فراوانی دارد. در نهایت



این که بدون شک جمهوری اسلامی با توجه به قدرت بالای نرم افزاری و با تاکید بر ایدئولوژی و هویت اسلامی و میراث فرهنگی مشترک می تواند زمینه افزایش امنیت اجتماعی و ایجاد سبک زندگی واقعی متناسب با ارزش های اسلامی را فراهم نماید. ایجاد چنین الگویی از سبک و فرهنگ صحیح زندگی منجر به رسیدن به آرامش، امنیت، تعالی و پیشرفت حقیقی نه تنها مردم ایران بلکه کل مردم جهان گردد

## منابع و مأخذ:

- ۱- قرآن کریم
- ۲- آنتونی گیدنز، ۱۳۷۸، تجدد و تشخص، ترجمه ی ناصر موفقیان، تهران: نشر نی .
- ۳- احدی، محسن وهمکاران، ۱۳۸۶، روانشناسی رشد، تهران: نشر پردیس، چاپ دوازدهم.
- ۴- بهار، مهری و رحمانی، سحر (۱۳۹۱). "بررسی شکاف نسلی به لحاظ وضعیت دینداری دو نسل دهه ی ۵۰ و ۷۰) با تأکید به بعد مناسکی"، فصلنامه ی جامعه شناسی مطالعات جوانان، سال ۳، شماره ی ۶.
- ۵- پارسامهر، مهربان، دیوبند، فائزه (۱۳۹۰). "بررسی رابطه ی بین میزان دینداری والدین با خشونت میان فردی فرزندان پسر دبیرستانی"، مجله ی روانشناسی و دین، سال ۴ شماره ی ۱.
- ۶- پوراحمد، احمد و همکاران (۱۳۹۱) "بررسی رابطه ی دینداری و احساس امنیت در فضاهای شهری و روستایی (مورد مطالعه :شهرستان کوهدشت)"، پژوهشهای راهبردی امنیت و نظم اجتماعی، سال ۱، شماره ی ۱.
- ۷- رضادوست، کریم؛ حسین زاده، علی حسین و مصطفایی دولت آباد، حلیمه (۱۳۹۰) "بررسی جامعه شناسی برخی از عوامل مؤثر بر میزان دینداری(مورد مطالعه : دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز)" ، فصلنامه ی برنامه ریزی رفاه و توسعه ی اجتماعی، شماره ی ۱۰.
- ۸- رضوی زاده، نورالدین، ۱۳۸۶، بررسی تاثیر مصرف رسانه ها بر سبک زندگی ساکنان تهران ، تهران: نشر پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات وزارت ارشاد اسلامی.
- ۹- زاگرم، فیل (۱۳۸۴). درآمدی بر جامعه شناسی دین، ترجمه ی خشایار دیهیمی، نشر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ۱۰- جلالی آریاک، ناهیدی، امیرعلیاکبری و علوی.
- ۱۱- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۹، فطرت در قرآن، قم : نشر اسراء.
- ۱۲- سلمانی راوی، محمد، ۱۳۹۳، آموزهای دینی و نقش آن در پیشگیری از اعتیاد، نشریه رشد (پیشگیری نوین)، ص ۱۵-۱۷.
- ۱۳- صادقی، م و گیلانی پور، م ۱۳۸۸، الگوهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در نوجوانان، تهران: نشر آوا.
- ۱۴- کوش، دنی، ۱۳۸۱، مفهوم فرهنگ در علوم اجتماعی ، ترجمه فریدون وحید، تهران، نشر، مکرز تحقیقات صدا وسیما.
- ۱۵- فاضلی، محمد، ۱۳۸۲ مصرف و سبک زندگی، قم، انتشارات صبح صادق.
- ۱۶- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴، تفسیر نمونه، تهران: نشر دارالکتب الاسلامیه، چ پنجم.

۱۷- هاشمیان فر، سید علی؛ دهقانی، حمید و اکبرزاده، فاطمه (۱۳۹۲). "تأثیر دینداری و رسانه های جمعی بر احساس امنیت اجتماعی دانشجویان"، پژوهش راهبردی امنیت و نظم اجتماعی، سال ۲، شماره ۵، شماره ۱.

Donahue, J. M. & Benson, H. (۱۹۹۵). "Religious and wellbeing of adolescents", - ۱۸  
Journal of Social Issues, ۵۱(۲), ۱۴۵-۱۶۰.

Koenig, H. G., Moberg, D. O., & Kvale, J. N. (۱۹۸۸). "Religious activities and attitudes - ۱۹  
of older adults in a geriatric assessment clinic", Journal of the American Geriatrics Society,  
۳۶, ۳۶۲-۳۷۴.

Samson, T., Lloyd, C., Petchkovsky, L., & Manaia, W. (۲۰۰۵). "Exploration of Australian - ۲۰  
and New Zealand indigenous People's spirituality and mental health", Australian  
Occupational Therapy Journal, ۵۲:۱۸۱-۱۸۷.

Zadehmohammadi Ali, Ahmadabadi Zohreh (۲۰۱۰). "Risktaking behaviors among - ۲۱  
adolescents: the strategies to prediction crimes commitment", Journal of family research  
winter ۲۰۱۰; ۵(۲۰): ۴۶۷-۴۸۵.

(noormags.mihanblog.com)

