

## بهترین راه برای حل مسأله اضطراب و افسردگی در تعالیم اسلام

استاد حوزه و دانشگاه گفت: آن چیزی که باعث آرامش انسان می‌شود و آرامش بخش روح و روان انسان‌ها است ایمان به خدا و ایمان به قدرت او و اعتقاد به اینکه او خیر محض است.



استاد حوزه و دانشگاه گفت: آن چیزی که باعث آرامش انسان می‌شود و آرامش بخش روح و روان انسان‌ها است ایمان به خدا و ایمان به قدرت او و اعتقاد به اینکه او خیر محض است.

به گزارش خبرنگار مهر، حجت الاسلام والمسلمین سید محمدباقر علم الهدی استاد حوزه و دانشگاه در شرح آیه *الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* اظهار داشت: از مهمترین ثمرات ارزشمند ایمان و اعتقاد به پروردگار عالم توکل کردن به او در مشکلات و معضلات و در نتیجه تنها راه گرفتاری های روحی انسان‌ها است.

وی افزود: گاهی اوقات انسان در روند زندگانی خود با یک سری مشکلات و دشواری هایی روبرو می‌شود بر اساس قانون حاکم بر نظام هستی در مقابل هر نوبتی، نیشی و در مقابل هر خوشی، ناخوشی قرار داده شده است. گاهی اوقات برخورد با این مشکلات و نیش های زندگانی برای انسان‌ها ایجاد نگرانی می‌کند، انسان را نسبت به آینده ناامید و مأیوس می‌کند و در برخورد با گرفتاری‌ها انسان‌ها چه بسا دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند و اگر به این بیماری روحی پرداخته نشود قطعاً یک زندگی تلخ و تاریک و همراه با یاس برای انسان‌ها به وجود می‌آید.

علم الهدی ادامه داد: قطعاً در ادبیات انسان شناسی برای برخورد با این معضلات روحی، فکری اندیشیده شده است و برنامه ای معرفی شده است. این فکر و اندیشه از نگاه دینی رابطه انسان را با پروردگار عالم تعریف می‌کند انسان‌هایی که ایمان و اعتقاد به خدا دارند و پشت و پناه خودشان را پروردگار عالم قرار دادند و نظام هستی را بر اساس مصالح هستی و مصلحت اندیشی حضرت حق می‌بینند و همچنین معتقد هستند که خداوند متعال برای بندگانش خیر محض است و هیچ گونه ظلمی نسبت به بندگانش روا نمی‌دارد لذا در برابر همه مشکلات و سختی‌ها مشفقانه صبوری می‌کند و همواره نسبت با معضلات پیش رو یک حالت تدافعی منطقی می‌گیرد.

این استاد حوزه و دانشگاه اضافه کرد: ما میدانیم در مقابل هر دردی درمانی وجود دارد و بیماری های روحی دردهایی است که در وجود انسان ایجاد می‌شود و باعث ایجاد بیماری های روانی و افسردگی می‌شود بهترین راهی که اسلام برای برخورد با مسأله اضطراب، افسردگی و دلهره‌ها پیشنهاد می‌کنند همین ایمان و توکل به خدا است، خدایی که قادر است، خدایی که از همه چیز خبر دارد، خدایی که بندگانش را دوست دارد، خدایی که همواره تکیه گاه انسان‌ها است. ایمان و اعتقاد به اینکه مرگ برای همه است و از این عالم به عالم دیگر منتقل شوند، ایمان و اعتقاد به اینکه در نظام هستی گرفتاری‌ها، سختی‌ها و مشکلات در کنار خوشی‌ها و کامیابی‌ها تفسیر و ترجمه می‌شود این نوع نگاه انسان را به مقام رضا می‌رساند لذا قرآن می‌فرماید *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ*؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل های انسان‌ها آرامش پیدا می‌کند.

وی بیان کرد: آنانی که حقیقتاً ایمان آوردند برآیند ایمان حقیقی مؤمنان برخورد منطقی با مشکلات و معضلات پیش رو و پیدا کردن راه حل منطقی برای برون رفت از مشکلات و معضلات است و آن چیزی که باعث آرامش انسان می‌شود و آرامش بخش روح و روان انسان‌ها است ایمان به خدا و ایمان به قدرت او و اعتقاد به اینکه او خیر محض است و بهترین‌ها را رقم می‌زند می‌تواند بهترین راه برون رفت از این مشکلات و معضلات باشد.

علم الهدی در پایان گفت: امید که به همه ما توفیق این مدل ایمان را عنایت کند مدل ایمانی که از صبح تا غروب عاشورا از امام حسین و یارانش انسان‌هایی مقاوم ساخت یا انسان‌های معتقدی چون رزمندگان مدافع حرم که در برابر لشکر جرار رژیم صهیونیستی و صهیونیسم بین المللی اینگونه مشفقانه به دفاع از حریم دین فرا خوان کرده است و آنان اینگونه مشفقانه برای دفاع از ارزش های دین در مسیر دفاع از ارزشهای دین پا به صحنه گذاشتند و هرگز از مرگ نترسیدند و به مرگ لبخند زدند چرا که همه سختی‌ها و ناخوشی‌ها را به دست خدا می‌دانند و این مؤمنان راستین چون قلبشان به یاد خدا مطمئن هست به راحتی مشکلات را پشت سر می‌گذارند.