



«سبک زندگی ایمانی» سلامت روانی انسان را تضمین می‌کند

عضو جامعه مدرسین حوزه علمیه قم گفت: بهترین راه برای دستیابی به سلامت و بهداشت روانی رعایت سبک زندگی اسلامی و ایمانی است، بسیاری از این اضطراب‌ها و افسردگی‌ها به خاطر این است که از اعتقادات و سبک زندگی درست فاصله گرفته‌ایم.

عضو جامعه مدرسین حوزه علمیه قم گفت: بهترین راه برای دستیابی به سلامت و بهداشت روانی رعایت سبک زندگی اسلامی و ایمانی است، بسیاری از این اضطراب‌ها و افسردگی‌ها به خاطر این است که از اعتقادات و سبک زندگی درست فاصله گرفته‌ایم.

آیت‌الله سید محمد غروی، عضو جامعه مدرسین حوزه علمیه قم در گفت‌وگو با خبرنگار آیین و اندیشه خبرگزاری فارس به مناسبت روز جهانی بهداشت با اشاره به اهمیت داشتن بهداشت روانی افراد در جامعه اظهار داشت: بهداشت روانی ناظر بر پیشگیری است، پیشگیری‌هایی که انسان پیش از مبتلا شدن به آسیب‌های روانی باید انجام دهد. این پیشگیری‌ها هم هر کدام تعریف خود را دارد اما اگر نگاه دینی را در این زمینه مدنظر قرار دهیم به نظر می‌رسد بهترین توصیه در این رابطه نگاه صحیح داشتن به جهان و زندگی است.

وی با بیان اینکه نگاه صحیح تنها این نیست که ذهنی به یک مجموعه چیزها اعتقاد داشته باشیم بلکه باید رفتار، انگیزه‌ها، عواطف و شناخت ما تحت تأثیر قرار گیرد، اظهار داشت: اینکه بتوانیم نگاهی واقعی به انسان و تعامل خود با جهان داشته باشیم، در رعایت بهداشت ذهنی و اخلاقی بسیار مؤثر است.

آیت‌الله غروی در این رابطه افزود: به طور مثال چگونه می‌توانیم با مردم مدارا کنیم؟ رعایت همین یک نکته به معنای واقعی ما را به سمت سبک زندگی اسلامی پیش می‌برد. بنابراین در این راستا صرفاً یک رفتار مطرح نیست بلکه نگاه درست به جهان، هدف از زندگی و واقعیات انسانی مطرح است، اگر این رفتارها تبدیل به ایمان و نگرش صحیح شود بهترین نقش را در زندگی ایفا خواهد کرد، تمام این نمونه‌ها آسیب‌های روانی را از انسان دور می‌کند.

وی در ادامه توضیح داد: به طور قاطع می‌گویم و مدعی هستم غیر از بخش‌هایی که در وجود انسان زمینه ژنتیکی دارد و محیط‌های خاصی که افراد را دستخوش خود قرار می‌دهد، اگر درست به جهان، زندگی، اهداف، واقعیات‌های انسانی و تعامل با انسان‌ها نگاه کنیم، دچار مشکلات روانی نمی‌شویم.

آیت‌الله غروی با ارائه نمونه‌هایی در این زمینه گفت: حضرت علی (ع) می‌فرمایند که «صلاح زندگی انسان، نخست خوب زندگی‌کردن و معاشرت با مردم است و دوم مدارا با آنها است». بنابراین اگر انسان عاقل و زیرک باشد هم خوب زندگی می‌کند و هم با مردم مدارا می‌کند. این مدارا به معنای منفعل بودن نیست بلکه تحمل و صبر و شکیبایی داشتن است، مردم همه یک جور نیستند یک وقت تلخی، تیزی و تندیدارند باید با آنها مدارا کرد و تلخی‌های آنها را مراعات کرد.

وی در پایان با اشاره به تأکیدات رهبری درباره رعایت سبک زندگی اسلامی برای از بین بردن مشکلات روانی گفت: بسیاری از اضطراب‌ها، هیجان‌ها و افسردگی‌ها به این است که از اعتقادات و سبک زندگی درست فاصله گرفته‌ایم. در نهایت بهترین زمینه برای اینکه انسان مبتلا به آسیب‌های روانی نشود، این است که انسان خود و جهان و اهداف زندگی‌اش را خوب درک کند و به ایمان واقعی برسد.