



درمان بحران‌های اخلاقی با رویکردهای سبک زندگی قرآنی کاملاً امکان پذیر است

یک روانشناس در حاشیه مسابقات بین‌المللی قرآن کریم در کارگاه آموزشی «سبک زندگی با رویکرد قرآنی» گفت: ما با بررسی‌های علمی در تحقیقات دانشگاهی متوجه شدیم که رویکرد زندگی از منظر قرآن کاملاً با آموزه‌هایی علمی سازگاری دارد.

یک روانشناس در حاشیه مسابقات بین‌المللی قرآن کریم در کارگاه آموزشی «سبک زندگی با رویکرد قرآنی» گفت: ما با بررسی‌های علمی در تحقیقات دانشگاهی متوجه شدیم که رویکرد زندگی از منظر قرآن کاملاً با آموزه‌هایی علمی سازگاری دارد. به گزارش خبرگزاری مهر، مجید محمودیان درباره کارگاه‌های سبک زندگی قرآنی گفت: این کارگاه‌ها تلاشی است برای پیدا کردن یک نوع نگاه از منظر قرآن به زندگی انسان. این در حالی است که تلاش می‌کند در زندگی روزمره به انسان‌ها با کارکردی مومنانه نگاه کند تا به این واسطه به بالاترین سطح کارآمدی دست یابند.

وی افزود: قرآن مدلی از زندگی را طراحی می‌کند که در آن مدل انسان نه تنها نباید بهره و حظ خود را از دنیا فراموش کند که باید عاقبت خود را در آن دنیا مدنظر قرار دهد.

وی با اشاره به اینکه این مدل کاملاً علمی است، ادامه داد: ما با بررسی‌های علمی در تحقیقات دانشگاهی متوجه شدیم که رویکرد زندگی از منظر قرآن کاملاً با آموزه‌هایی علمی سازگاری دارد.

محمودیان با بیان اینکه پایان نامه کارشناسی ارشد خود را در زمینه روانشناسی و مشاوره در دانشگاه شهید بهشتی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی با رویکردهای قرآنی در درمان افسردگی» به انجام رسانده است، گفت: این مدل با اطمینان بسیار بالا اثبات می‌کند که مهارت قرآنی می‌تواند بیماری‌های روانی مثل افسردگی را درمان کند.

این روانشناس تصریح کرد: به طور دقیق‌تر می‌توان گفت این مهارت‌ها با سبک زندگی قرآنی سه رویکرد در بر دارد که شامل رویکرد پیشگیرانه، درمانی و رشد ارتقاء شخصیت است.

وی در توضیح رویکرد پیشگیرانه گفت: این رویکرد به این معنی است که همه افراد جامعه وقتی با مفاهیم قرآنی آشنا می‌شوند کمتر در معرض بیماری‌های روحی و روانی قرار می‌گیرند و دچار پیشگیری روانی می‌شوند.

محمودیان در مورد رویکرد درمانی گفت: افرادی که دچار بحران‌های اخلاقی مثل افسردگی، اضطراب، بحران طلاق، و بحران‌های هویتی هستند با استفاده از این رویکرد درمان می‌شوند.

وی ادامه داد: رویکرد رشد ارتقاء شخصیت همان طور که از عنوان آن پیداست سبب تعالی و رشد شخصیت انسان می‌شود.

وی درباره یکی از مهمترین وظایف انسان که در هیچ دوره‌ای از زندگی به اتمام نخواهد رسید گفت: خداوند در قرآن می‌فرماید: یا ایها الذین آمنوا علیکم انفسکم یعنی ای کسانی که ایمان آوردید مراقب خودتان باشید. در واقع «خود» مهمترین دارایی انسان است و مهمترین موضوعی که در زندگی باید به آن پردازیم همین «خود» است. به دنبال این مراقبت، باید این سوال در ذهن انسان شکل بگیرد که من چه کسی هستم؟ همین سوال انسان را در مسیر انسانیت نگاه می‌دارد.

وی ادامه داد: مادامی که انسان نگران عاقبت به خیری و ماندن در مسیر انسانیت باشد به همین میزان در تلاش برای عاقبت به خیری است. کما اینکه وقتی از امام راحل(ره) می‌خواهند که در حق مومنان یک دعا داشته باشند، می‌فرمایند: خدایا عاقبت همه را به خیر کند.