

راهکارهای درمان افسردگی با تکیه بر آیات

و روایات

مریم زارع^۱

چکیده:

افسردگی از جمله بیماری‌های روانی است که در جوامع مختلف شیوع دارد. این اختلال روانی در قرن اخیر یکی از مشکلات مهم و نگران‌کننده‌ی جوامع است و علل و عوامل مختلفی دارد که از جمله مهمترین علل آن فقدان یا ضعف ایمان، است که به صورتهای مختلف همچون وابستگی شدید به دنیا، چشم داشت به کمک دیگران، منفی‌نگری و... بروز می‌کند. این بیماری با غمگینی، ناامیدی، تردید و احساس تنهایی و ناتوانی همراه است، و می‌تواند بسیاری از عوامل زندگی از جمله فعالیت‌های روزانه، خوراک، لذت‌های زندگی، تفکرات خوب، تحرک، سلامت جسم و روان، تحصیلات و... را تحت تاثیر قرار دهد، و حتی ممکن است فرد در برخی موارد دست به خودکشی بزند، لذا در این مقاله با استفاده از آیات قرآن کریم به عنوان تنها منبع و حیانی مورد اعتماد؛ با نگاهی جامع به انسان، و نیازهای او و ظرفیت وجودیش، و همچنین با استفاده از روایات اهل بیت (علیهم السلام) به برخی از راههای درمان افسردگی پرداخته شد.

واژه های کلیدی: افسردگی، درمان، عوامل، غم.

^۱. سطح دو، حوزه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها) _ شیراز. zare500@gmail.com

مقدمه:

امروزه یکی از مشکلات در سنین مختلف مخصوصاً در دوران جوانی اضطراب‌های روحی و افسردگی است و تعداد زیادی از افراد جامعه به علل مختلف اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی ... گرفتار این مشکل هستند. افسردگی در همه جوامع شایع است، تا آنجا که آن را سرماخوردگی اختلالات دماغی نامیده‌اند، گستردگی بحث افسردگی در متون اسلامی نیز حکایت از شیوع نسبی آن در جامعه اسلامی در قرن‌های اولیه دارد. در سالهای اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در از میان بردن یا پیشگیری از بیماری‌های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که میانگین درمان از ۷۰ درصد تجاوز نمی‌کند. و چه بسا ممکن است در برخی موارد حال عده‌ای از بیماران پس از روان درمانی گاه بدتر هم شده باشد و یا بیماری پس از مدتی بازگردد. افسردگی می‌تواند بسیاری از عوامل زندگی از جمله فعالیت‌های روزانه، خوراک، لذت‌های زندگی، تفکرات خوب، تحرک، سلامت جسم و روان، تحصیلات و... را تحت تاثیر قرار دهد، و در نتیجه فرد افسرده نمی‌تواند به خوبی از زندگی خود بهره‌مند شود، از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر بر آمدند و از طریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهمترین عامل در درمان بیماریهای روانی دین است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده‌اند که برای درمان بیماری‌های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در آن آمده است، کاملترین نسخه برای درمان بیماری‌ها و آرامش روح است. در این مقاله پس از تعریف افسردگی و بیان علل و علائم و نشانه‌های آن، با نگاهی اجمالی به آیات و روایات به بررسی راهکارهای درمان افسردگی پرداخته می‌شود.

۱- تعریف افسردگی

افسردگی در لغت به معنای غم و اندوه، ملال، بی‌حالی، حالتی واسطه میان غم و اندوه است.^۱ و در اصطلاح می‌توان این چنین تعریف کرد: افسردگی عبارت است از کاهش یافتن نیرو و فعالیت جسمانی و روانی به سبب آزدگی.^۲ در تعریف دیگر افسردگی، گفته شده: «نوعی نابهنجاری خلقی یا عاطفی است که طیف‌های پایین آن را، افراد عادی نیز بعضی مواقع، تجربه می‌کنند. خود ما بعضی وقت‌ها احساس غم و ملامت می‌کنیم و حاضر نیستیم به هیچ کاری حتی کارهای لذت بخش دست بزنیم.»^۳ در متون اسلامی افسردگی یکی از اختلالات خلقی است که با غمگینی، ناامیدی، تردید و احساس تنهایی و ناتوانی همراه است، و از آن به گرفتاری و اختلال روانی، به هم خوردن سیستم خلقی فرد، بیماری روانی و بیماری دل، تعبیر گردیده است.^۴

۲- علائم و نشانه‌های افسردگی

الف- غمگینی

غم، برجسته‌ترین و فراوان‌ترین نشانه‌ی هیجانی هر فرد افسرده است و به دیگر معنا از نشانه‌ی هیجانی فرد افسرده، از بین رفتن شادی او است.^۵

ب- بی‌علاقگی به فعالیت و شرکت در اجتماع

از جمله عوارض افسردگی، کاهش میل به کار و فعالیت است. فرد افسرده، کم حوصله می‌شود؛ انگیزه‌ای برای کار ندارد و چون با کار نکردن، امکان موفق شدن و احساس موفقیت کردن وجود ندارد،

۱. دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۲، ص ۶۲۳۰.

۲. واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، بانک جامع اطلاعات پزشکی، ص ۱۱۵۸۰.

۳. واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، دانستنی‌های جوانان، ج ۲، ص ۲۱۸۱-۲۱۸۰.

۴. فقیهی، بهداشت و سلامت روان در آیین علم و دین، ص ۱۷۰.

۵. واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، بانک جامع اطلاعات پزشکی، ص ۱۱۵۸۰.

شدت افسردگی بیشتر می‌شود؛ انسان افسرده نه تنها از منابع طبیعی محروم است بلکه با کار نکردن از خود ناراضی شده، بیش از بیش در کنج انزوا فرو می‌رود.^۱

ج- بدبینی و ناامیدی

فرد افسرده به صورت منفی درباره‌ی خودش فکر می‌کند. وی علاوه بر عقاید منفی و گناه نسبت به خود، همیشه آینده را با بدبینی و با ناامیدی زیادی می‌بیند. او معتقد است که اقدامات وی حتی اگر بتواند از عهده‌ی آنها برآید، محکوم به شکست هستند.^۲

د- ضعف جسمی و روحی

شاید موذیان‌ترین نشان‌ها در افسردگی تغییرات جسمانی باشد. زمانی که افسردگی وخیم‌تر می‌شود تمام لذات زیستی و روانی که زندگی را با ارزش می‌سازند از بین می‌روند. کاهش وزن و اشتها و گاهی اختلال در خواب در فرد افسرده دیده می‌شود.^۳ بنابراین همانطور که خانواده در فکر سلامت جسم فرزند است و برای تغذیه‌ی جسم او زحمت می‌کشد، پوشاک و غذا، مسکن و... تهیه می‌کند، باید به فکر سلامت روح و روان فرزند هم باشد.^۴ چرا که این بیماری در کارکرد شناختی و عاطفی و رفتار فردی و اجتماعی شخص تاثیر عمیق دارد و زندگی او را نیز با خطر جدی مواجه می‌سازد.^۵

۳- عوامل افسردگی

در منابع اسلامی، در سبب شناسی افسردگی، بر عوامل شناختی، اجتماعی و عاطفی، بیشتر تاکید شده است و به ویژه به نگرش‌های نامعقول، افراط و تفریط در تمایلات و هواهای نفسانی، احساس گناه، ناامیدی، احساس حقارت و ناتوانی، تنبلی و عدم فعالیت و تحرک، فشارهای روانی _عاطفی، کم رنگ شدن معنویت در زندگی و نبودن غنای روحی و مانند آن، توجه افزون تری گردیده، و جهت

۱. همان.

۲. همان.

۳. همان، ص ۱۱۵۸۱.

۴. حق جو، اضطراب و نگرانی (عامل بیماری‌های روانی)، ص ۱۹.

۵. فقیهی، بهداشت و سلامت روان در آیین علم و دین، ص ۱۶۹.

پیشگیری از ابتلا به آن نیز تنبّه داده شده است، زیرا کسی که خدا را فراموش می‌کند، خود را نیز از یاد می‌برد. و این موضوع زمینه را برای انواع اختلالات روانی فراهم می‌سازد.^۱

بین این عوامل، عوامل شناختی از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ دلیل این اهمیت آن است که بیشترین عوامل موثر در پیدایش و یا تشدید افسردگی، شناختی است و یا ریشه شناختی دارد. نگرش منفی نسبت به خود، دیگران، خدا و آینده، مطلق بینی، منفی دیدن و عدم توجه به امور مثبت، احساس را عین واقعیت دیدن و باورهای نامعقول دیگر، همه شناختی هستند و احساسات منفی، ناامیدی، سرزنش کردن خود و اموری مانند آن هم ریشه شناختی دارد.^۲ در این مقاله به چند عامل، از عوامل افسردگی که در منابع اسلامی مطرح گردیده اشاره می‌شود:

الف – نگاه مادی و دلبستگی شدید به دنیا

کسی به زندگی نگاه مادی‌گرایانه دارد، وجود انسان را در عالم بدون هدف می‌داند؛ اصلاً نمی‌داند برای چه به دنیا آمده است. البته در دنیا برای خودش هدفهائی تعریف می‌کند - به پول برسد، به عشق برسد، به مقام برسد، به لذتهای جسمی برسد، به لذتهای علمی برسد؛ از این هدفها می‌تواند برای خودش تعریف کند - اما اینها هیچکدام هدفهای طبیعی نیست، ملازم با وجود او نیست. وقتی اعتقاد به خدا نبود، اخلاقیات هم بی معنی می‌شود، عدالت هم بی معنی می‌شود؛ جز لذت و سود شخصی، هیچ چیز دیگری معنا پیدا نمی‌کند. اگر انسان در راه رسیدن به سود شخصی پایش به سنگ خورد و آسیب دید، ضرر کرده، خسارت کرده. اگر به سود نرسید، اگر نتوانست تلاش کند، دچار یأس و ناامیدی و افسردگی می‌شود، و در نهایت به خودکشی و دست زدن به کارهای غیر معقول می‌رسد.^۳

به عبارتی اگر آدمی دلباخته دنیا شد و به ثروت دنیا، مقام، نفوذ اجتماعی و... دلبستگی پیدا کرد و به فراهم آوردن آنها جان و دل خود را مشغول ساخت، اگر توانایی به دست آوردن آنها را نداشته باشد، وقتی با افرادی که این امکانات را در اختیار دارند، روبرو گردد، افسرده می‌شود، و اگر توانایی به دست

۱. همان، ص ۱۷۱.

۲. همان.

۳. خامنه ای، بانک جامع بیانات مقام معظم رهبری، ص ۱۲۲۶۷.

گونه‌ای که نه تنها مشکلات زندگی او را از پای در نمی‌آورد، بلکه از آن به مثابه پلی برای رسیدن به مقصود و هدف خویش استفاده می‌کند. در این صورت و به طور حتم، بسیاری از مشکلات زندگی و غم‌ها و افسردگی‌ها تبدیل به خوشی و شادی می‌شود و در پی آن، شخص از بسیاری از ناراحتی‌ها و افسردگی‌ها رهایی خواهد یافت.^۱ خداوند در قرآن کریم از احساس بدبینی نهی و آن را گناهی بزرگ شمرده و می‌فرماید:

«ای اهل ایمان از بسیاری گمان‌ها پرهیز کنید؛ زیرا که بعضی از آنها گناه است...»^۲

آری کسی که به آیات الهی مومن است تلاش می‌کند نسبت به دیگران بدگمانی نداشته باشد یا بدگمانی خود را کنترل کند؛ در آن حال از افسردگی و افسرده شدن نجات یافته است.^۳

۱. وظیفه مند، رهنما ۸۴ (کلیدهای شادی در زندگی)، ص ۳۴-۳۳.

۲. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...»، حجرات، ۱۲.

۳. رضایی اصفهانی، پرسش و پاسخ‌های قرآنی، ج ۶، ص ۲۶.

نتیجه گیری:

بیماری افسردگی از بیماریهای سخت و ناراحت کننده‌ای است که متأسفانه در عصر و زمان ما فراوان است و با غمگینی، ناامیدی، تردید و احساس تنهایی و ناتوانی همراه است، و می‌تواند بسیاری از عوامل زندگی از جمله فعالیت‌های روزانه، خوراک، لذت‌های زندگی، تفکرات خوب، تحرک، سلامت جسم و روان، تحصیلات و... را تحت تاثیر قرار دهد، این اختلال روانی علل و عوامل مختلفی دارد که مهمترین آن وابستگی شدید به دنیا، نگاه مادی داشتن به زندگی، کوتاهی و تنبلی در وظیفه، چشم داشت به کمک دیگران، منفی نگری و توقعات نادرست است. با دقت در زمینه‌ها و عوامل غم و اندوه می‌توان چنین نتیجه گرفت که با توجه به آیات و روایات بیشتر غم‌ها و افسردگی‌ها ناشی از نوع بینش و تربیت ما است. چرا که افسردگی یک احساس درونی است و احساس ناشی از تفکر انسان است. اگر انسان متوجه شود که تنها چیزی که می‌تواند وی را راضی کند و او را از سر درگمی و پوچی نجات دهد و به زندگی اش معنا ببخشد رسیدن به خدا است، دیگر به خاطر خدا زندگی می‌کند، به خاطر او تلاش می‌کند و برای رسیدن به او همه سختی‌ها را تحمل می‌کند. وقتی خدا معنای زندگی شد، انسان می‌داند چرا زنده است و چرا باید زندگی کند و سرانجام چه خواهد شد. و دنیا را گذرگاه موقت می‌داند و به خاطر به دست نیاموردن و یا از دست دادن آن غمگین و اندوهگین نمی‌شود. بدین سان، از حیرت و سرگردانی در می‌آید و چون برای عالی‌ترین و بلکه تنها مفهوم، زندگی می‌کند بر خود می‌بالد و احساس رضایت و خشنودی می‌کند و دچار ناامیدی و افسردگی نمی‌شود. بنابراین غم و افسردگی ریشه در ضعف ایمان دارد و اگر ایمان به خدا و امداد و رحمت او در وجود انسان تقویت شود، بسیاری از غم‌ها و غصه‌ها از بین می‌رود.

فهرست منابع:

* قرآن

* نهج البلاغه

الف - کتب فارسی

۱. اکبری، محمود، *غم و شادی در سیره معصومان (علیهم السلام)*، قم، صفحه نگار، چاپ اول، ۱۳۸۰ ه.ش.
۲. پسندیده، عباس، *هنر رضایت از زندگی*، قم، دفتر نشر معارف، چاپ چهارم، ۱۳۸۸ ه.ش.
۳. حق جو، محمد حسین، *اضطراب و نگرانی (عامل بیماری های روانی)*، قم، انصارالمهدی (علیه السلام)، ۱۳۷۵ ه.ش.
۴. خامنه‌ای، علی، *بانک جامع بیانات مقام معظم رهبری (دام ظلّه)*، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، ۱۳۹۰ ه.ش.
۵. دهخدا، علی اکبر، *لغت نامه دهخدا*، سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، ۱۳۴۱ ه.ش.
۶. رضایی اصفهانی، محمد علی، *پرسش و پاسخ های قرآنی*، قم، انتشارات پژوهش های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۴ ه.ش.
۷. طاهرزاده، اصغر، *آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین*، تهران، گروه فرهنگی المیزان، چاپ ششم، ۱۳۸۸ ه.ش.
۸. فرحزاد، حبیب الله، *شرح صدر در سیره پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)*، قم، طویای محبت، ۱۳۹۳ ه.ش.
۹. فقیهی، علی نقی، *با افسردگی ام چه کنیم*، قم، سماء القلم، چاپ دوم، ۱۳۸۹ ه.ش.

۱۰. _____، *بهداشت و سلامت روان در آئینه علم و دین*، قم، انتشارات حیات سبز، چاپ اول، ۱۳۸۴ ه.ش.
۱۱. قرائتی، محسن، *دانش‌های تبلیغ*، انتشارات بصائر، ۱۳۷۴ ه.ش.
۱۲. مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۵۳ ه.ش.
۱۳. نظری، محمد و دیگران، *درسنامه نهج البلاغه*، قم، انتشارات دارالعلم، چاپ سوم، ۱۳۹۷ ه.ش.
۱۴. واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، *بانک جامع اطلاعات پزشکی*، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، ۱۳۹۰ ه.ش.
۱۵. _____، *پرسش و پاسخ‌های قرآنی*، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، ۱۳۸۸ ه.ش.
۱۶. _____، *دانش‌های جوانان (۲)*، مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، چاپ ۹۸، ۱۳۸۸ ه.ش.
۱۷. وظیفه مند، رضا، رهنما ۸۴، *کلیدهای شادی در زندگی*، مشهد، انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۱ ه.ش.

ب- کتب عربی

۱. ری شهری، محمد، *میزان حکمه*، قم، دارالحديث، چاپ دوم، ۱۴۲۷ ه.ق.
۲. صدوق، محمد بن علی بابویه، *خصال*، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۳۶۲ ه.ش.
۳. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۴ ه.ق.

۴. نوری، حسین، **مستدرک وسایل**، قم، موسسه آل البيت (عليهم السلام) لاحياء التراث، سال ۱۴۰۸ ه.ق.

ج- مقالات

۱. موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (رحمه الله عليه)، **نشریه معرفت (۱۴)**، قم، بی نا، ۱۳۸۳ ه.ش.

د- نرم افزارها

۱. کتابخانه قائمیه