

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

نقش دین در پیشگیری از افسردگی

پریوش رسولی

چکیده

در عصر حاضر ، یکی از بیماری های روحی رو به افزایش ، بیماری افسردگی است ، انسان افسرده نشاط روحی خود را از دست می دهد و غم و اندوه دائمی او را فرا می گیرد . این بیماری ، به علت های مختلفی مثل مشکلات خانوادگی ، دل بستگی های دنیوی ، از دست دادن والدین و پدید می آید. بسیاری به این نتیجه رسیده اند که انسان های دیندار کمتر دچار افسردگی می شوند و حتی بسیاری از روان پزشکان بیماران خود را به سوی دین و معنویت تشویق می کنند . البته هر دینی را نباید سراغش رفت . دین های زیادی در دنیا وجود دارند که از رهبران غیر الهی تبعیت می کنند که این دین ها پیروان خود را به گمراهی میکشانند . تنها دین مورد تأیید خداوند اسلام است که دینی کامل با آموزه های انسان ساز است و کتاب قرآن که بدون تحریف مانده که دین اسلام با راهکارهایی از قبیل ایمان به خدا و صبوری و نماز و توکل به خدا و صله رحم و سعی دارد تا انسان ها دچار افسردگی نشوند .

کلید واژه ها

اسلام ، افسردگی ، پیشگیری ، دین ، نقش

طلبه پایه چهارم ، حوزه علمیه خواهران زینبیه آبیک ، ایمیل :

۰۹۳۶۶۴۶۸۳۰۴ ، paryvash.rasooli.64@gmail.com

مقدمه

افسردگی از ابتدای تاریخ بشر انسان را می‌آزرده است. انسان در طول تاریخ همواره سعی کرده است تا راهکارهایی را پیدا کند تا در دام این بیماری نیفتد. اسلام به عنوان کامل‌ترین دین با برنامه‌های انسان‌ساز خود تأکید زیادی بر تربیت انسان‌هایی دارد که از سلامت روحی و روانی برخوردارند. که هر فردی در سایه عمل به این برنامه‌ها، شخصیتش ارتقا پیدا می‌کند و هنگام مواجهه با ناملایمات زندگی دچار افسردگی نمی‌شود.

حالا سوال اینجاست که به راستی نقش دین در پیشگیری از افسردگی چگونه است؟ مقوله نقش دین در پیشگیری از افسردگی مدت‌ها مهجور بوده، ولی امروزه نقش دین توجه جهانی خاصی را به خود جلب کرده و تا کنون نویسندگان و صاحب‌نظران بسیاری در خصوص شناسایی راهکارهای پیشگیری از افسردگی و نقشی که دین ایفا می‌کند مطالب بسیاری نوشته‌اند و بسیاری هم به این نکته اذعان کرده‌اند که پناه بردن به تعالیم دین، تأثیرات باور نکردنی بر روی سلامت روحی دارد.

تعریف دین

دین در لغت به معنای اطاعت نمودن و جزا و پاداش و حساب و آمده است . در اصطلاح نیز تعاریف گوناگونی درباره دین ارائه شده است .^۱ استاد مصباح یزدی در تعریف دین می نویسد :

« دین واژه ای عربی است که در لغت به معنای اطاعت و جزا و اصطلاحاً به معنای اعتقاد به آفریننده ای برای جهان و انسان و دستورات عملی متناسب با این عقاید است ».^۲

در دین نوعی خواری و رامی وجود دارد که انسان پایبند به قوانین و سنت الهی می شود و باعث می شود از نظر فردی و اجتماعی و اخلاقی و تربیتی در مسیر صحیح گام بردارد . این قوانین برای صاحبان عقل و خرد وضع شده است و شامل اصول و فروع می باشد .^۳ علامه طباطبایی دین را چنین معرفی می کند :

« دین ، عقاید و دستورات عملی و اخلاقی است که پیامبران از طرف خداوند برای راهنمایی بشر آورده اند . دانستن این عقاید و انجام این دستورات سبب خوشبختی در هر دو جهان است ».^۴

۱- تلخیصی رک : شاکرین ، دین شناسی ، ص ۱۱ و خسرو پناه ، دین شناسی ، ص ۲۲

۲- خسرو پناه ، دین شناسی ، ص ۲۸

۳- تلخیصی رک : محمدی ، مفردات قرآن ، ص ۱۰۶-۱۰۳ و اسدی ، فلسفه دین ، ص ۱۷

۴- شاکرین ، دین شناسی ، ص ۱۶

انواع دین

در یک تقسیم بندی کلی دین را به دو دسته دین الهی (وحيانی) و بشری تقسیم می کنند . ادیان الهی ریشه در غیب دارد و پایه و اساس آنها بر وحي الهی استوار است که بر اساس آن از سوی خداوند ، پیامبرانی برای هدایت مردم مبعوث می کند ، که وحي الهی را دریافت کرده و آن را به مردم ابلاغ می نماید . در اینجا انسان سازنده دین الهی نیست و بعد از ابلاغ پیام الهی و دریافت آن خود را به محتوای وحي که از طرف پروردگارش آمده ملتزم می کند و سلوک فردی و اجتماعی خود را بر اساس آن تنظیم می کند.

پاره ای ادیان نیز بنیان الهی نداشته که ادیان بشری نام دارند و غیر الهی هستند که از افکار و توهمات بشری نشأت گرفته و آمیخته با خرافات است و نمی توانند آیین صحیح زندگی باشند . این ادیان زاییده فرهنگ و فکر و تاریخ بشری است مثل اعتقاد به قدرت های جادویی و که همگی ساخته دست انسان است.^۱

دینی بر حق است که آموزه های آن تحریف نشده باشد و دارای خواستگاه الهی باشد و از دیگر ادیان موجود کامل و جامع باشد و از سوی پیامبران بعدی نسخ نشده باشد.^۲

۱- تلخیص رک : جوادی آملی ، دین شناسی ، ص ۲۶ و شاکرین ، ادیان و مذاهب ، ص ۱۲ و قربانی ،

نقش دین در زندگی اجتماعی و فردی ، ص ۴۳ و پارسانیا ، معرفت دینی ، ص ۱۷-۱۸

۲- تلخیص رک : شاکرین ، ادیان و مذاهب ، ص ۱۸-۱۹

اسلام دين برتر

روح اديان آسمانی یک چیز است . همهء دين های آسمانی و الهی بر مبنای توحيد (یگانه پرستی) بوده اند . همهء دين های آسمانی در عصر خودشان همگی حق بوده اند و همگی از طرف خداوند بودند . هر پیامبری که از طرف خدا مبعوث میشد ، دين قبل از خودش را تصدیق می کرد ولی بخاطر تحریفات فراوان که در آنها رخ داده ، به الهی بودن آنها لطمات فراوان زده شده و اعتمادی به آن نیست .

اسلام آخرین دين الهی و آخرین مکتب تضمین کنندهء سلامت بشر است که کتاب آسمانی آن یعنی قرآن بدون تحریف مانده است . قرآن میفرماید :

« وَ مَنْ يَتَّبِعْ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ »^۱ . و هر که جز اسلام دینی

دیگر را انتخاب کند از او پذیرفته نخواهد شد و در آیهء دیگر می فرمایند :

« هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَ دِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ »^۲ .

اوست که پیامبرش را با هدایت و دين حق فرستاد تا آن را بر همهء اديان پیروز گرداند^۳ .

۱- آل عمران : ۸۵

۲- توبه : ۳۳ و فتح : ۲۸ و صف : ۹

۳- تلخیصی رک : فلاح زاده ، در سنامه فقه ۱ ، ص ۱۹ و انصاریان ، عبودیت و دینداری در پرتو قرآن ، ص ۹۱ و جوادی آملی ، دين شناسی ص ۲۲۷ و پارسانیا ف معرفت دینی ص ۴۳-۴۴

۱۲- مسافرت

رفتن به مسافرت و استفاده از مواهب طبیعت از تفریحات سالم است که از عوامل سلامتی روح و جسم است که پیامبر اکرم (ص) در این باره فرمودند :

« سَافِرُوا تَصِحُّوا »^۱ . سفر کنید تا سالم باشید .

باید مسافرت در سبب زندگی هر فردی جایی داشته باشد . خانواده و به خصوص فرزندان نیاز به سفر کردن دارند ، چه سفرهای تاریخی و چه سفرهای زیارتی و معنوی . خداوند متعال مواهب طبیعت مانند کوه ، جنگل ، دریا و را برای استفاده بندگان خود خلق کرده است . قرآن کریم می فرماید :

« قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ »^۲ . بگو در زمین بگردید و بنگرید ، خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده ؟ سپس خداوند همین گونه جهان آخرت را ایجاد می کند و خداست که بر همه چیز تواناست .

مسافرت نقشی اساسی در تفریح و انبساط روحی و رفع غم و اندوه و پیشگیری از افسردگی ایفا می کند و باعث تسکین آلام روحی می شود^۳ .

۱- وسائل الشیعه ، ج ۱ ، ص ۳۴۵ ، طهماسبی ، جوان شادابی خانواده ، ص ۳۷

۲- عنکیوت : ۲۰

۳- بازنویسی رج : سبحانی نیا ، جوان و آرامش ، ص ۱۲۱ و طهماسبی ، جوان شادابی خانواده ، ص ۳۶-۳۷

نتیجه گیری

با توجه به نتایج به دست آمده از مقاله حاضر اینکه دین نقشی سازنده و حیاتی و مهم در پیشگیری از افسردگی دارد. افراد مومن با راهکارهایی که دین اسلام به آنها ارائه داده خود را به سلاح دین مجهز می کنند، تا دچار افسردگی و بیماری دل نشوند. راهکارهایی از جمله ایمان به خدا که فرد مومن به خدا مانند کوه در برابر حوادث می ایستد و ذکر گفتن و یاد خدا کردن که باعث میشود خداوند هم او را یاد کند و در مشکلات او را یاری رساند و نماز خواندن که با مقدمات غسل و وضو و ... انسان نشاط روحی پیدا می کند و با خدای خود راز و نیاز می کند و خواندن قرآن که کتاب شفا بخش لقب دارد و توکل و سپردن کارها به دست قدرت او و اینکه صبر کردن در راه سختی هاست که خداوند به مومنانی که صبوری می کنند مژده بشارت داده و ورزش و زیارت رفتن و همچنین مسافرت که از تفریحات مسرت بخش است و باعث می شود نشاط روحی به دست آید.

در نوشتن مقاله ی خود در خصوص زمینه قسمت اصلی مقاله یعنی نقش دین در پیشگیری از افسردگی با کمبود منابع مواجه بودم و می شود در این زمینه بیشتر کار کرد که در قالب مقاله حاضر نمی گنجید و راهکارهای نوینی را ارائه داد.

فهرست منابع

فهرست کتاب

۱- قرآن

۲- نهج البلاغه ترجمهء محمد دشتی

۳- آذربایجانی ، مسعود و دیلمی ، احمد ، اخلاق اسلامی (ویراست دوم) قم : نشر معارف
چاپ ۷۱ ، ۱۳۸۹ هـ . ش

۴- انگاره چی ، علیرضا ، بهداشت روان در پیوندگاه دین شناسی و روان شناسی ، تهران
: آزما ، چاپ اول ، ۱۳۸۹

۵- افروز ، غلامعلی و احمدی ، علی اصغر و نوایی نژاد ، شکوه ، پرسش های امروز جوانان
، چاپ خجسته ، چاپ ۳ ، ۱۳۹۳

۶- انصاریان ، حسین ، عبودیت و دینداری در پرتو قرآن ، قم : دارالعرفان ، چاپ اول ،
۱۳۹۵

۷- بشیری ، ابوالقاسم ، کتاب اختلالات رفتاری ، دفتر نشر معارف ، چاپ ۵ ، ۱۳۹۰

۸- پارسانیا ، حمید ، معرفت دینی ، تهران : دانشگاه علامه طباطبایی ، ۱۳۹۴

۹- پسندیده ، عباس ، رضایت از زندگی ، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث ، چاپ ۱۱ ،
۱۳۹۱

۱۰- جوادی آملی ، دین شناسی ، قم : مرکز نشر اسراء ، چاپ ۳ ، ۱۳۸۳

۱۱- جوادی آملی ، مفاتیح الحیاء ، قم : مرکز نشر اسراء ، چاپ ۱۸۹ ، ۱۳۹۴

- ۱۲- جعفری ، محمد تقی ، مقدمه (اسدی ، محمدرضا) ، فلسفه دین ، موسسه فرهنگی اندیشه ، چاپ اول ، ۱۳۷۵
- ۱۳- خسرو پناه ، عبدالحسین ، دین شناسی ، تهران : انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی ، چاپ اول ، ۱۳۹۳
- ۱۴- سبحانی نیا ، محمد ، جوان و آرامش ، قم : بوستان کتاب ، چاپ ۶ ، ۱۳۹۰
- ۱۵- شاکرین ، حمیدرضا ، ادیان و مذاهب ، قم : دفتر نشر معارف ، چاپ ۵ ، ۱۳۹۱
- ۱۶- شاکرین ، حمیدرضا ، دین شناسی ، قم : نهاد نمایندگی مقام رهبری در دانشگاه ها ، چاپ ۴ ، ۱۳۹۱
- ۱۷- ضوابطی ، مهدی ، مبانی مشکل شناسی ، تهران : انتشارات فردا ، چاپ اول ، ۱۳۶۵
- ۱۸- طباطبائی یزدی ، سید عباس ، محبت از منظر قرآن و حدیث ، چاپ اصیل ، چاپ اول ، ۱۳۸۹
- ۱۹- طهماسبی ، احمد ، جوان شادابی خانواده ، قم : یاقوت ، چاپ سوم ، ۱۳۸۵
- ۲۰- فقیهی ، علی ، کتاب بهداشت و سلامت روان در آینهء علم و دین ، چاپ قدس ، چاپ اول ، ۱۳۸۴
- ۲۱- فلاح زاده ، محمد حسین ، در سناحه فقرا ، قم : مرکز نشر هاجر ، چاپ اول ، ۱۳۹۳
- ۲۲- قربانی ، زین العابدین ، نقش دین در زندگی فردی و اجتماعی انسان ها ، رشت : سلار ، چاپ اول ، ۱۳۸۹
- ۲۳- کوهساری ، اسحاق ، نگاهی قرآنی به فشار روانی ، تهران : انتشارات کانون اندیشهء جوان ، چاپ ۷ ، ۱۳۹۱

- ۲۴- محمدی ، حمید ، مفردات قرآن ، قم : مرکز نشر هاجر ، چاپ ۹ ، ۱۳۹۴
- ۲۵- محدثی ، جواد ، بر کرانه چهل حدیث امام (ره) ، مرکز نشر هاجر ، چاپ ۴ ، ۱۳۹۳
- ۲۶- یوسفی مصری ، زهرا ، بیماری های روحی و راه درمان آنها ، تهران : موسسه فرهنگی قرآن و عترت و ناشر همکار میراث ماندگار ، چاپ ۳ ، ۱۳۹۵

فهرست مقالات

- ۱-مقاله ای از پایگاه اطلاع رسانی حوزه ، بی نا ، یاد خداوند و آثار آن ، مجله طوبی ، شماره ۶ ، خرداد ۸۵
- ۲- مقاله ای از سایت حوزه ، محمدی ، محمد مهدی و مقدسی نیا ، سید محمد ، آداب و معاشرت
- ۳- مقاله ای از سایت ایکننا (خبرگزاری بین المللی قرآن کریم) ، سوختانلو ، حدیثه ، معنویت موثرترین عامل درمان ناهنجاری های روانی