

تأثیر ایمان در امید به زندگی و عدم افسردگی

مریم قشونی^۱

چکیده

تغییرات گسترده‌ای که طی این سال‌ها در شیوه زندگی مردم ایجاد شده و فاصله گرفتن از سبک زندگی اسلامی و معنویت، حال روحی و روانی آن‌ها را با نوسان و تغییر خلق و خو روبرو کرده و سلامت روانی جامعه را به خطر انداخته است. گوشه‌گیری، انزواطلبی، عدم تمایل به حضور در جمع‌های مختلف اجتماعی و خانوادگی، راضی نبودن از زندگی و همچنین فشارهای مختلفی که اغلب افراد به دلیل داشتن مشکلات متعدد بر دوش خود حمل می‌کنند، از جمله عوامل ابتلا به افسردگی، ناراحتی و در نهایت ناامید شدن انسان است. هدف این مقاله، بررسی آثار ایمان به خدا در سلامت روانی جامعه و افزایش امید به زندگی و پیشگیری از افسردگی با استفاده از روش تحقیق مطالعاتی و مراجعه به متون اسلامی و روان‌شناسی و بهره‌مندی از آیات قرآن کریم و احادیث بوده و یافته‌های پژوهش نشان داد که معنویت و ایمان به خدا، از اضطراب، اندوه و افسردگی انسان که ریشه همه ناآرامی‌ها و ناراحتی‌های روحی هستند می‌کاهد و انسان را به نظام هستی خوش‌بین می‌سازد و از این رهگذر، او را از بدبینی و ناامیدی رها می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: افسردگی، امید، ایمان، سلامت روان

^۱ - مقطع تحصیلی: سطح ۲، مدرسه کریمه اهل بیت، پست الکترونیکی: mrym.49.gh@gmail.com

مقدمه

امروزه زندگی انسان‌ها بسیار پیچیده‌تر و شلوغ‌تر از دهه‌های قبل شده و از این‌رو، موانع زیادی بر سر راه موفقیت انسان قرار گرفته‌اند. برای رسیدن به موفقیت، تنها داشتن هدف کافی نیست و انسان قوی باید بتواند با وجود همه موانعی که در راه دارد، با امید و انگیزه به اهداف خود نزدیک‌تر شود. از آنجاکه امید محرک زندگی بوده و لازمه زندگی هدف‌دار داشتن امید است، شخصیت امیدوار می‌داند که چگونه بر سختی‌ها و مشکلات غلبه کرده و مهار زندگی را در دست گیرد. هیچ انسانی بی‌نیاز از امید نیست و امید به گونه فطری و ذاتی در نهاد هر کس قرار داده شده و به جنس و نوع ویژه‌ای محدود نمی‌شود. هر انسانی به امید فردایی بهتر تلاش می‌کند، البته انسانی که از سلامت روان و جسم برخوردار باشد.

امید با افسردگی و استرس رابطه عکس دارد. هر چقدر افراد امید و انگیزه بیشتری در زندگی داشته باشند، میزان افسردگی و استرس در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. درماندگی و افسردگی تا حدود زیادی اکتسابی است و تا خود انسان نخواهد که با درایت و اندیشه مثبت راه‌های مبارزه با مشکلات را هموار کند، هرگز نمی‌تواند زندگی متعادل و خوبی را پشت سر گذارد و به‌یقین با کوچک‌ترین مشکلی دچار سردرگمی خواهد شد.^۱

افسردگی یک بیماری خطرناک است که بی‌اعتنایی به آن کیفیت سلامت جسمی و روحی بیمار و اطرافیان او را تهدید می‌کند. افسردگی از جمله بیماری‌های روانی است که در جوامع مختلف شیوع دارد و در قرن اخیر یکی از مشکلات مهم و نگران‌کننده جوامع و از عوامل تهدیدکننده وضعیت اقتصادی کشورها به شمار می‌رود. از این‌رو موردتوجه بسیاری از صاحب‌نظران و سیاست‌گذاران امور بهداشتی کشورها و سازمان جهانی بهداشت قرار گرفته است.^۲

امروزه غالب صاحب‌نظران بر این باورند که مذهب و ایمان به خدا، آثار بلاشک بر سلامت جسم و دیگر ابعاد زندگی بشر دارد که البته در میان ادیان الهی، دستورات اسلام پیرامون بهداشت جسم و روح و سایر امور، کامل‌ترین فرامین است. اعتقادات دینی به‌عنوان یک عامل جهت‌آرامش روانی در نظر گرفته می‌شود و نداشتن باور و ایمان به خدا در هر دین و مسلکی با سطح بالای افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در ارتباط است. همچنین تحقیقات متعدد در کشورهای دیگر نشان

^۱ - اسالمی‌نسب، روان‌شناسی اعتماد به نفس، ص ۱۳۷

^۲ - نوربالا، شواهد پژوهشی در رابطه بین وابستگی مذهبی و افسردگی، ص ۱۵

داده که افرادی که اعتقادات دینی دارند یا اعمال مذهبی انجام می‌دهند، از سلامت روانی و سازگاری بهتری برخوردارند.^۱

انصاری و میرشاه جعفری (۱۳۸۹) دریافتند که عواملی مانند آرامش روحی، خوش‌بینی، افزایش سازگاری با محیط، کاهش ترس و اضطراب، افزایش ظرفیت مقابله با حوادث و چند اعتقاد اساسی دیگر که باعث امید می‌شود، تحت‌تأثیر اعتقاد به خداوند و خودباوری دینی است.^۲

مطالعات یحیی‌زاده و لطفی (۱۳۹۱) نشان داد که عوامل مذهبی از جمله ایمان به خدا، باورهای مذهبی و دعا و نیایش می‌توانند در امر درمان و پیشگیری از اختلالات روانی از جمله افسردگی به نحو مؤثری بکار برده شوند.^۳

ربیع سیاهکلی و همکاران (۱۳۹۳) به این نتیجه دست یافتند که اعتقادات مذهبی و یاری خواستن از خداوند اثر مثبتی بر کاهش افسردگی و اضطراب خانواده‌های بیماران دارد و تقویت باورها و اعتقادات می‌تواند بر کاهش بروز علایم و عوارض ناشی از افسردگی همچون اقدام به خودکشی، اعتیاد، بزهکاری‌ها و اختلالات شخصیت موثر باشد.^۴

آیات و روایات و شواهد روان‌شناختی، حاکی از آن است که ایمان و دین‌داری، نقش مهم و انکارناپذیری در پیشگیری از ابتلا به افسردگی ایفا می‌کند. زندگی در پرتو ایمان و اعتماد به خداوند متعال، انسان را از تنگناها می‌رهاند و آرامش روحی و اطمینان خاطر را برای انسان به ارمغان می‌آورد، چراکه انسان معتقد به خدا، به قدرتی مافوق همه قدرت‌ها متکی است و تنها امید او در زندگی خدای متعال است. در این مقاله، با استناد به متون اسلامی و با استفاده از روش مطالعاتی، به بررسی آثار ایمان به خدا و تأثیر آن در سلامت روان افراد و افزایش امید به زندگی و پیشگیری از افسردگی پرداخته شده است.

۱ - ربیع سیاهکلی و همکاران، ارتباط بین اعتقادات مذهبی و افسردگی، ص ۴۶

۲- انصاری و میرشاه‌جعفری، تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان‌انسان، ص ۱۲۳

۳ - یحیی‌زاده جلودار، رابطه افسردگی با دعا و نیایش، ص ۹۶

۴ - ربیع سیاهکلی و همکاران، ارتباط بین اعتقادات مذهبی و افسردگی، ص ۴۶

عوامل ایجادکننده افسردگی

افسردگی^۱ یک بیماری رایج سلامت روان است که باعث احساس غم و اندوه مداوم می‌شود. این اختلال می‌تواند در نحوه تفکر، خواب، غذاخوردن و هر نوع عملکرد سیستم بدن تا احساس درد تغییر ایجاد کند. احساس غم و اندوه یک واکنش طبیعی بدن به ناملایمات زندگی است که در صورت کوتاه‌مدت بودن مشکل‌ساز نمی‌شود. اما فرد مبتلا به اختلال افسردگی علاوه بر داشتن روحیه بسیار پایین و بی‌انگیزه بودن نسبت به انجام وظایف خود، دارای چندین علامت بالینی هم خواهد بود.

در زندگی روزمره، حوادثی اتفاق می‌افتد که باعث ناراحتی انسان می‌شود. عواملی که می‌تواند در پیدایش یا تشدید افسردگی مؤثر باشد، فراوان است. روان‌شناسان برجسته در دنیا در تحقیقات خود به تأثیر یک یا چند عامل از عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، اجتماعی، عاطفی و شناختی در افسردگی اشاره کرده‌اند.^۲ در منابع اسلامی، دلایل عمده افسردگی، نگرش‌های نامعقول، افراط و تفریط در خواسته‌ها، تأثیر گناه، کم‌رنگ‌شدن معنویت در زندگی و نبودن غنای روحی است. کسی که خدا را فراموش می‌کند، خود را نیز از یاد می‌برد و این موضوع زمینه را برای انواع اختلالات روانی فراهم می‌کند.

بر اساس جهان‌بینی اسلامی، وابستگی انسان به دنیا و غفلت از یاد خدا، در سبب‌شناسی افسردگی جایگاه ویژه‌ای دارد. گزارش تحقیقات مک‌نمار، کاتلین، هاکت و گیل (۱۹۸۶)، گراباو، روی، بروکات و باری (۱۹۸۳)، براون و استوت (۱۹۸۳)، میترا (۱۹۹۱) و ریبکا (۱۹۹۲)، بیانگر نقش باورهای غلط و منفی از خود، محیط و پیش‌بینی آینده و در بسیاری موارد کم‌رنگ‌شدن عقاید مذهبی در افراد افسرده است.^۳ پیش‌تر یونگ (۱۹۳۵) در جریان فعالیت‌های روان‌درمانی خود، دریافت که دورشدن از مذهب، قطع رابطه با خدا و داشتن افکار و اندیشه‌های غلط، می‌تواند سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی و افسردگی در فرد شود.

از مهم‌ترین دلایل بروز افسردگی از دیدگاه صاحب‌نظران، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

عوامل زیست‌شناختی: شامل آمادگی ژنتیکی، پیام‌رسانی‌های عصبی، نورواندوکراین و...^۵

^۱ - depression

^۲ - بلک برن، دیوید سون، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ص ۴۱-۵۳

^۳ - مهدی صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۸۶

^۴ - محسنی و همکاران، تأثیر دعا در سلامت روان و پیشگیری از افسردگی، ص ۴ و ۵

^۵ - البته این عوامل ارتباطی با اعتقادات مذهبی ندارد و یا ارتباط آن ضعیف است.

عوامل روان‌شناختی: شامل دیدگاه‌های روان‌پویایی، شناختی، رفتاری و... که در سبب‌شناسی افسردگی نقش زیادی دارند.

- **دیدگاه‌های روان‌پویایی:** از نظر روان‌شناسان، ازدست‌دادن فرد و یا هر شیء موردعلاقه، باعث ایجاد تنش‌های درونی شده که در صورت درون‌فکنی آن، باعث بروز افسردگی می‌شود.
- **دیدگاه‌های شناختی:** مثلث شناختی منفی (CTI)^۱، به سنجش سه بعد شناختی نگرش افراد افسرده نسبت به خود، دنیا و آینده می‌پردازد:

۱. نگرش منفی نسبت به خویشتن باعث «بروز احساس حقارت» در انسان می‌شود.
 ۲. نگرش منفی نسبت به تجربیات گذشته موجب بروز «احساس بدبینی» در انسان می‌گردد.
 ۳. نگرش منفی نسبت به حوادث آینده که باعث «احساس ناامیدی» در انسان می‌شود.
- بروز این‌گونه احساسات باعث ایجاد افسردگی در فرد می‌شود.
- **دیدگاه‌های رفتاری (یادگیری):** رفتارگرایان معتقدند تجربه مستمر ناراحتی که ناکامی و درماندگی را به دنبال دارد، باعث ایجاد افسردگی می‌گردد.

عوامل جامعه‌شناختی: جامعه‌شناسان عوامل زیر را موجب بروز افسردگی می‌دانند:

- حوادث تنش‌زای زندگی.
 - مجرد و خانواده ازهم‌گسسته: بر اساس بررسی‌های میدانی، افسردگی در افراد مجرد و به‌ویژه در افرادی که از هم جدا شده‌اند و خانواده‌های گسسته، شیوع بیشتری دارد.
 - احساس تنهایی و انزوا از عوامل افسردگی به شمار می‌رود.
 - فقر اجتماعی.
- همچنین مولوی در این باره می‌گوید:
- این همه که مرده و افسرده‌ای زان بود که ترکِ سرور کرده‌ای^۲

^۱ - Cognitive Triad Inventory

^۲ - مولوی، مثنوی معنوی، دفتر چهارم، بخش ۷۶

از عوامل دیگر جامعه‌شناختی در بروز افسردگی، مجرد و خانواده‌های ازهم‌گسسته است. در اسلام به موضوع ازدواج و تشویق به تشکیل خانواده اهتمام زیادی شده است و آن را عامل ثبات روانی و دورشدن از اضطراب می‌داند و می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»^۱؛ و از نشانه‌های او این است که همسرانی از (جنس) خودتان برای شما آفرید، تا بدان‌ها آرامش یابید، و در بین شما دوستی و رحمت قرارداد؛ قطعاً در آن نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند»^۲.

نتیجه گیری

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات امروز جامعه، کم‌رنگ بودن خدامحوری، فاصله‌گرفتن از معنویت و فرهنگ قرآنی است که از مهم‌ترین عوامل ایجاد استرس، اندوه و در نهایت افسردگی است. انسان در حالت افسردگی در نומیدی کامل قرار می‌گیرد و انگیزه حرکت و زندگی را از دست می‌دهد. دستیابی به آرامش واقعی و سلامت روان، یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاش‌ها و رنج‌های بسیاری را به جان دل پذیرفته است.

در این مقاله با روش تحقیق مطالعاتی و با مراجعه به متون اسلامی و روان‌شناسی و بهره‌مندی از آیات قرآن کریم و احادیث، به بررسی نقش و تأثیر ایمان به خدا در سلامت روانی جامعه و افزایش امید در زندگی و پیشگیری از استرس و افسردگی پرداخته شد و مشخص گردید که زندگی در پرتو ایمان و اعتماد به خداوند متعال، انسان را از تنگناهای می‌رهاند و آرامش روحی و اطمینان خاطر را برای انسان به ارمغان می‌آورد.

همچنین در این مقاله ثابت شد که بین معنویت و سلامت روان انسان رابطه مستقیمی وجود دارد. هرچه انسان در زندگی از معنویت بیشتر برخوردار باشد روان آن نیز سالم‌تر است. نیروی ایمان، آرامش و اطمینان را برای مؤمن به ارمغان می‌آورد. معنویت و ایمان به خدا، از اضطراب، اندوه و افسردگی انسان که ریشه همه ناآرامی‌ها و ناراحتی‌های روحی هستند، می‌کاهد و انسان را به نظام هستی خوش‌بین می‌سازد و از این رهگذر، او را از بدبینی و ناامیدی رها می‌سازد.

با بررسی و مطالعه آیات قرآن کریم در این زمینه، مشخص شد که قرآن که بزرگ‌ترین معجزه پیامبر(ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در آن آمده است، کامل‌ترین

^۱ - روم: ۲۱

^۲ - رضایی اصفهانی، پرسش و پاسخ‌های قرآنی ویژه جوانان، جلد ۶، ص ۱۱-۲۸

نسخه برای آرامش روح و سلامت روان است. همچنین نتایج این تحقیق نشان داد نماز، دعا و نیایش و باورهای مذهبی انسان را از چنگال اضطراب و افسردگی روحی نجات بخشیده، درهای ناامیدی را بسته و درِ رجا و امید را باز می‌کند.

منابع

قرآن کریم

کتب

- اسالمی نسب، علی، روان‌شناسی اعتماد به نفس، تهران: مهرداد، چاپ اول، ۱۳۷۷ هـ.ش.
- بلک‌برن، آیوی‌ماری؛ دیویدسون، کیت ام؛ شناخت درمانی افسردگی و اضطراب (راهنمائی برای پزشکان)، مشهد: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴ هـ.ش.
- تمیمی‌آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه: محسن غرویان، قم: آتشکده، چاپ اول، ۱۴۰۱ هـ.ش.
- دارقطنی، علی بن عمر، العلل الوارده، چاپ اول، ریاض: دار طیبه، ۱۴۰۵ هـ.ق.
- ذاکری، آمنه، نقش روان‌شناسی مثبت‌گرای اسلامی در کاهش نشانه‌های افسردگی، تهران: اندیشه کامیاب ایرانیان، چاپ اول، ۱۳۹۸ هـ.ش.
- راشدی، حسن، نماز شناسی، تهران: ستاد اقامه نماز، چاپ دوازدهم، ۱۳۸۶ هـ.ش.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ترجمه فارسی مفردات راغب، ترجمه: حسین خداپرست، قم: نوید اسلام، چاپ اول، ۱۳۸۸ هـ.ش.
- رضایی اصفهانی، محمدعلی، پرسش و پاسخ‌های قرآنی ویژه جوانان، قم: انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، چاپ دوم، ۱۳۸۶ هـ.ش.
- شفیعی مازندرانی، محمد، درمان نگرانی و اضطراب در نگرش اسلامی، قم: نصر، چاپ اول، ۱۳۸۲ هـ.ش.
- شیخ کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ هـ.ق.
- طباطبایی، سید محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: دارالفکر، چاپ دوم، ۱۳۹۴ هـ.ش.
- فرحزاد، حبیب‌الله، امید به رحمت الهی، قم: عطش، چاپ اول، ۱۳۹۳ هـ.ش.
- قمی، عباس، کلیات مفاتیح الجنان، ترجمه: مهدی الهی‌قمشه‌ای، قم: آیین دانش، چاپ یازدهم، ۱۴۰۰ هـ.ش.
- کیانی رهنائی، رضا، اسلام، ایمان ...، تهران: مؤلف، ۱۴۰۰ هـ.ش.
- مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، تهران: اسلامیه، چاپ پنجم، ۱۳۸۸ هـ.ش.
- مصباح، محمدتقی، اخلاق در قرآن، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، چاپ دوازدهم، ۱۴۰۱ هـ.ش.
- مطهری، مرتضی، انسان و ایمان، تهران: صدرا، چاپ شصت و هفتم، ۱۳۹۶ هـ.ش.

معتمدی، غلامحسین، انسان و مرگ (درآمدی بر مرگ شناسی)، تهران: نشر مرکز، ۱۳۷۲، هـ.ش.

مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ سی و دوم، ۱۳۹۲ هـ.ش.
مکارم شیرازی، ناصر، نهج البلاغه با ترجمه فارسی روان، قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۸۴ هـ.ش.

مولوی، جلال الدین محمد، مثنوی معنوی، تهران: هرمس، چاپ پنجم، ۱۴۰۲ هـ.ش.
مؤمنی، علی اکبر، امید در زندگی از منظر قرآن، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۹۷ هـ.ش.

نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، ترجمه: عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی، چاپ هفتم، ۱۳۸۶ هـ.ش.
نوری، اسماعیل، بررسی آثار تربیتی یاد خدا با تأکید بر اندیشه امام خمینی (ره)، قم: دفتر عقل، چاپ دوم، ۱۳۸۹ هـ.ش.

مقالات

نوربالا، احمدعلی، «شواهد پژوهشی در رابطه بین وابستگی مذهبی و افسردگی»، دانشور پزشکی، ۱۳۷۵ هـ.ش، شماره ۱۴-۱۳.

انصاری، مریم؛ میرشاه جعفری، ابراهیم؛ «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان انسان»، مطالعات اسلام و روان شناسی، ۱۳۸۹ هـ.ش، شماره ۶.
عباس آبادی، فائزه و دیگران، «اثر بخشی مداخله گروهی مبتنی بر رویکرد امید درمانی بر سلامت عمومی و امیدواری زنان مبتلا به بیماری مولتیپل اسکروزیس شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۰»، سلامت جامعه، اردیبهشت ۱۴۰۲ هـ.ش، شماره ۵۵.

نادری، فرح؛ حسینی، سیده مونس؛ «رابطه امید به زندگی و سرسختی روان شناختی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران»، فصلنامه زن و جامعه، ۱۳۸۹ هـ.ش، شماره ۲.

ربیع سیاهکلی، سهیلا و دیگران، «بررسی ارتباط بین اعتقادات مذهبی با افسردگی و اضطراب خانواده بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ۱۳۹۳ هـ.ش، شماره ۹۰.

عبادی جامخانه، رضا؛ حسن پور آزاد، پیمان؛ «تأثیر نماز بر سلامت روحی و روانی انسان»، مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۹۵ هـ.ش، شماره ۳.

میرحسینی، سید احمد، «دین و درمان افسردگی»، پژوهش های دینی، ۱۳۸۴ هـ.ش، شماره ۳.

صفورایی‌پاریزی، محمدمهدی، «ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب»، معرفت، ۱۳۸۲ هـ.ش، شماره ۷۵.

محسنی، الهه و دیگران، «تأثیر دعا در سلامت روان و پیشگیری از افسردگی»، اولین کنفرانس بین‌المللی و چهارمین کنفرانس ملی مدیریت، روان‌شناسی و علوم رفتاری، تهران، ۱۴۰۲ هـ.ش.

یحیی‌زاده جلودار، سلیمان؛ لطفی‌گودرزی، فاطمه؛ «رابطه افسردگی با دعا و نیایش»، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، زمستان ۱۳۹۱ هـ.ش، دوره ۱۵، ویژه‌نامه شماره ۱.