

افسردگی و راههای درمان آن از منظر قرآن کریم

چکیده

مطهره قاسمی^۱

قرآن کریم یکی از مصادیق تعالیم دینی است که آموزه هایش به نوعی یک مجموعه راهکار و درمان های صحیح قطعی و یقینی در حیطه روان شناسی است که افراد با عمل به آن از هر نوع آسیب روحی مصون خواهند ماند .

سلامت روان و پیشگیری از آن دسته از بیماری های روحی مخرب روانی، هدف ارزشمندی است که ارتقای سلامتی افراد جامعه یکی از مسایل اساسی هر کشور و ارتقای سلامتی آن جامعه باید از ابعاد مختلف از جمله روحی و روانی مورد توجه قرار گیرد با توجه به این که یکی از مصادیق سلامت روان افسردگی است قرآن کریم با آموزه های گویبار زمینه سعادت انسان ها را تمامی ابعاد روانی فراهم می سازد . این پژوهش نشان میدهد که کتاب آسمانی قرآن حاوی آموزه های شناختی و عملی فراوانی است که عمل و توجه به آنها، هدفمندی، صبر، شادی، نشاط، اعتماد به نفس در نهایت آرامش روان و دوری از افسردگی و اضطراب را به همراه خواهد داشت.

کلید واژه

افسردگی، آموزه های قرآن، اضطراب، درمان

¹ طلبه سطح 2 مدرسه علمیه کوثر سلام الله علیه . comilgma@eghsemimotahar.

مقدمه

انسان موجودی است که نیازمند به معنا است، هنگامی زندگی ارزشمند و هدفمند است که برای آن معنا داشته باشیم و بتوانیم آن را معنا یابی کنیم. اگر انسان نتواند یک چارچوب خوب برای زندگی خود ترسیم کند و زندگی خود را معنا دهی کند دچار افسردگی هایی می شود از جمله مواجهه با یک زندگی پوچ و بی هدف می شود. افسردگی یک اختلال خلقی است که به وسیله تغییرات وسیعی در احساس، نگرش و اعتقاداتی که شخص از خود و جهان دارد مشخص می شود.

به طور کلی هر فرد ممکن است بعد از یک شکست یا زیان احساس حزن یا اندوه کند یا اینکه احساس کند که انرژی بسیار پایینی دارد اما برای افرادی که از دیدگاه روانشناسی به آنها افسره اطلاق می شود، این حالت ناراحتی یابی علاقه گی که زندگی عادی دارند و بی معنا هستند پیش میاید .

سوالی که اینجا مطرح می شود این است که تبیین افسردگی و نقش آموزه های قرآن در کاهش و درمان آن چیست؟

افسردگی شامل اختلالات خلقی طبقه بندی شده است. وقتی این اختلال باغم و اندوه همراه است موجب مختل شدن فعالیت های روز مره فرد می شود قرآن کریم و برنامه های نورانی و حیات بخش آن که جامعه را به سوی سلامت سوق می دهد در زمینه روان و جسم و سلامتی فرد و جامعه با دستورات سعادت بخش خود در تمامی زمینه ها بخصوص روان انسان را، به سلامت و کمال هدایت می کند.

این نوشتار برگرفته از روش تحلیلی و توصیفی و کتابخانه ای باهدف مفهوم شناسی اختلال افسردگی و تبیین نقش قرآن کریم در کاهش این اختلال و درمان آن پرداخت و به جامعه علمی معرفی می گردد. این پژوهش درشش بخش تنظیم شده است.

بخش اول به مفهوم شناسی افسردگی و نقش آموزه های قرآن در کاهش درمان این اختلال پرداخته است. به

هر کدام مفاهیم به صورت جداگانه ، در بخش دوم افسردگی را از منظر قرآن کریم بررسی کرده است و بخش سوم به معنانشناسی افسردگی از دیدگاه علم روان شناسی و بخش چهارم به انواع افسردگی ، بخش پنجم به علل بروز افسردگی پرداخته است و در بخش ششم و آخر به راهکارهای روان شناسانه قرآن کریم برای کاهش و درمان افسردگی پرداخته شده است .

پایان نامه ای هدف از نگارش این اثر با توجه به اینکه افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی و معضل زندگی بشر امروزی است ، و با بررسی امار و ارقام منتشر شده جمعیت کثیری دچار این اختلال هستند بنابراین با استفاده از آموزه های قرآنی راه ها و روش های کاهش و درمان این اختلال بررسی شده است لذا هدف اصلی این پژوهش تعیین نقش آموزه های قرآن در درمان و کاهش افسردگی است.

اهمیت درمان افسردگی برای سلامتی فرد و جامعه حائز اهمیت است ، اگر این اختلال روانی تحت درمان قرار نگیرد این احتمال وجود دارد که علایم آن شدید و برای چند ماه و چند سال ادامه پیدا کند ، ارتقای سلامتی افراد جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشور است و در تمامی ابعاد مختلف از جمله روحی و جسمی و روانی باید مورد توجه قرار گیرد و با توجه به اینکه یکی از مصادیق سلامت روان افسردگی است دین و قرآن کریم با مکانیسم های گوناگون موجب سلامت روانی فرد و جامعه می شود به طور کلی توجه به آموزه های قرآن کریم و تقویت باورها و ارزش ها دینی در سلامت فرد و به دنبال آن جامعه بسیار موثر است .

پژوهش های که تاکنون انجام گرفته در زمینه تبیین افسردگی و نقش آموزه های قرآن در کاهش و درمان افسردگی (منبع ، کتاب ، مقاله و پایان نامه) مستقلاً در این زمینه نوشته نشده است فقط در برخی آثار در به برخی ابعاد اشاره شده است آثاری مثل کتاب "معنا شناسی از دیدگاه قرآن" جمعی نویسندگان به انتشارات بی جا سال ۱۳۹۶"تالیف یافت (این کتاب با ترسیم مدلی جامع از ساختار انسان با استفاده از طیف گسترده از مدل زیستی ، روانی و اجتماعی و مدل های دیگر به درمان افسردگی می پردازد و کتاب "نقش دعا

در کاهش اضطراب ""طاهره علی عسکری "" انتشارات مینوفر سال ۱۳۹۴ تالیف یافته است این کتاب از ۶ فصل تشکیل شده است فصل آخر آن به بررسی عوامل که موجب کاهش اضطراب می شوند می پردازد.

کتاب ""عوامل کاهش اضطراب از دیدگاه قرآن ""منصوره علی هاشمی "" انتشارات بیکران دانش سال ۱۳۹۴، این کتاب به بیان عوامل و راهکارهای قرآنی در کاهش اضطراب می پردازد. در زمینه مقاله، مقاله ""اثر بخشی آوای قرآن بر کاهش اضطراب زندانیان ""نویسنده ""بی نا "" سال ۱۳۹۰ و مقاله ""مقایسه تاثیر آوای قرآن و موسیقی بر اضطراب امتحان دانشجویان ""جمعی از نویسندگان "" انتشارات دانشگاه علوم پزشکی سال ۱۳۹۲ به بررسی نقش آوای قرآن و اثر موسیقی در کاهش و درمان اضطراب دانشجویان پرداخته است. و مقاله ""تاثیر تلاوت قرآن بر سلامت روان ""جمعی از نویسندگان "" انتشارات دانشکده روان شناسی سال ۱۳۹۷ به این موضوع پرداخته است. در زمینه مرتبط با موضوع برخورد نکردم

مفهوم شناسی

افسردگی: در لغت: به معنای پژمردگی، غم و اندوه، ملال و بی حالی است. این واژه در اصطلاح به نوعی اختلال و بیماری روانی اطلاق می شود که موجب اختلال در اوضاع اجتماعی، فردی، شخصی می شود. واز نشانه های اضطراب، کاهش اشتها، بی خوابی و.... است^۱

درمان: در لغت: به معنای علاج، دارو، چاره است و در اصطلاح عملیاتی که برای مداوا شدن و بهبود مریض صورت می گیرد اطلاق می شود^۲

قرآن: در لغت به معنای کتاب آسمانی دین اسلام، جمع و گردآوری، واژه قرآن مصور است مانند رجحان کفران، نقصان، و در اصطلاح قرآن کتاب مقدس دین اسلام است و در باور مسلمانان سخنان خداوند است که به صورت وحی از سوی او بر پیامبر اکرم (ص) نازل شده است^۳

افسردگی از نظر قرآن کریم

افسردگی بیشتر برای غم و اندوهی که قلب انسان را به خود مشغول می سازد و در ناراحتی های روحی قرار مانند "اندوه، غم، ناراحتی، مشکلات، غصه و....."^۴ بیان می شود. این کلمه ها، از نظر لغت معنای واحدی را روشن می سازند و آن افسرده خاطر و دل تنگ بودن انسان است. بنابر این افسردگی به عنوان یک بیماری می باشد و از آثار ناراحتی های روحی می باشد در آیات و احادیث با این کلمات از آن تعبیر شده است. مثلاً در داستان حضرت یوسف قرآن می فرماید "چشمان یعقوب در اثر افسردگی و اندوه زیاد از فقدان فرزندش حضرت یوسف سفید گشت"^۵

1. دهخدا، لغت نامه، ص 6471

2. معین، فرهنگ معین، ص

3. ابن منظور، لسان العرب، ص 22

4. (الْحُزْنُ، غَمٌّ، الْكِبَرُ، الْحَمُّ)

5. (ابيضت عيناه من الحزن) یوسف 84.

قرآن کریم می‌فرماید: «مؤمنان کسانی هستند که هرگاه مصیبتی به آنان برسد متوجه خداوند شده و می‌گویند «در حقیقت ما از خدائیم و به سوی او باز می‌گردیم»^۱ قرآن کریم با بیان این دستورالعمل، انسان مصیبت زده را از افتادن به ورطه اضطراب و افسردگی نجات می‌دهد و در صورت بروز اضطراب ما بیان «آگاه باشید تنها با یاد خداست که دلها آرام می‌گیرد^۲ او به آرامش و دور شدن از اضطراب و افسردگی دعوت می‌کند. کسی که معتقد به نیرویی فرا تر از ماده باشد هیچ گاه از دست دادن چیزی او را غمگین و افسرده نمی‌کند.

همین‌طور که بیان کردیم و عوامل و علل افسردگی را بیان کردیم و دیدگاه‌ها را بیان کردیم، در دیدگاه شناختی سه نگرش منفی وجود دارد که باعث بروز افسردگی در انسان می‌شود. ولی خداوند در مقابله با این عوامل می‌فرماید «و برای خداست عزت و برای رسولش و مؤمنان او»^۳ از این رو شخصی که خود را عزیز بداند و به این نسخه شفا بخش توجه کند دچار افسردگی نمی‌شود و احساس حقارت نمی‌کند.

قرآن کریم از احساس بدبینی نهی و آن را گناهی بزرگ شمرده و می‌فرمایند: "ای کسانی که ایمان آورده اید، پرهیز کنید از بسیاری از گمان‌ها گناه است"^۴ کسی که با آیات الهی مومن است تلاش می‌کند نسبت بدگمانی خود را کنترل کند و گمان بد نداشته باشد در آن حال از افسردگی و افسرده شدن نجات پیدا می‌کند.

17

قرآن کریم در رابطه با عامل دیگری از افسردگی یعنی احساس ناامیدی می‌فرمایند: "از گشایش و رحمت خدا ناامید نشوید، چرا که جز گروه کافران کسی از رحمت خدا ناامید نمی‌شود"^۵ از جمله موارد دیگر افسردگی، تجربه مستمر ناراحتی بود، قرآن کریم راه نفوذ برخی ناراحتی‌ها را که ممکن است عواملی مانند نوع گناه شخص به وقایع اطراف باشد را مسدود کرده و می‌فرماید: "چه بسا از چیزی ناخشنودید، و آن برای شما خوب است، و چه بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید

^۱. انا لله وانا اليه راجعون، بقره 156

^۲. الا بذکر الله تطمعن القلوب، رعد 13

^۳. والله الغره ولسوله وللمومنین، منافقون، 8

^۴. با ایها الذین امنوا اجتنبوا کثیرا من الظن ان بعض الظن اثم، حجرات 12

^۵. ولا تياسوا من روح الله انه لا یياس من روح الله، یوسف 87

"(۳) درزندگی روز مره حوادثی اتفاق می افتد که ممکن است باعث ناراحتی انسان شود، خداوند می فرماید: در رابطه با این امور ناراحتی به خود راه ندهید. چه بسا همین امر باعث ناراحتی شما شده است مصلحت شمار آن باشد از انجا که این بیان عام است، فرد مومن باید نسبت به هر امر به ظاهر ناراحت کننده بادیده مثبت نگریسته و از گرفتار شدن و از گرفتار شدن در غمگینی شدیدرهایی می یابد. ^۱ عوامل جامعه شناختی نیز از دیدگاه قرآن پنهان نمانده و با بیانی شیوا، انسان ها را از وارد شدن به آن محدوده باز داشته و می فرماید "و قطعاً هر شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش در ثروت و جان ها محصولات آزمایش می کنیم و به همه شکیمان مژده ده"^۲

خداوند در این آیه عوامل امتحان بشر را باز می شمارد. عواملی که در صورت عدم ایمان شخص باعث تنش در زندگی اومی شود و فرد را به کام افسردگی فرو می برد، اما خداوند با تذکر به این نکته که این موارد برای امتحان و آشکار شدن افراد صابر است و جامعه اسلامی را از ورود به اضطراب و افسردگی نجات می دهد. از عوامل دیگر جامعه شناختی در بروز افسردگی تجرد و خانواده های از هم گسسته است. در اسلام به موضوع ازدواج و تشویق کامل به تشکیل خانواده اهتمام زیادی شده است و آن را عامل ثبات روانی و دور شدن از اضطراب و افسردگی می داند و می فرماید: "و از نشانه های او این است که همسرانی (از جنس) خودتان برای شما آفرید تا با آنها آرامش یابید و در بین شما دوستی و مودت قرارداد"^۳

نتیجه گیری

افسردگی یکی از شایع ترین و رایج ترین بیماری های روحی است در روان شناسی اسلامی به غم اندوهی که قلب انسان را به خود مشغول می کند و او را در ناراحتی های روحی قرار می دهد افسردگی می گوید و در

^۱. موسوی، نجفی، شناخت درمانی با تیکه بر آموزه های قانون مندی قرانی، شماره 1

^۳. ولنبولونکم بشی من الخوف والجوع نقص من الاموال والانفس والا نفس وال ثمرات و بشر الصابرين، بقره 155

^۳. ومن آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا فیها

روان‌شناسی دینی ریشه‌های و علت اصلی افسردگی بررسی و با آموزه‌های قرآن کریم و آیات گهر بار قرآن کریم مورد درمان قرار می‌گیرد .

در افسردگی عوامل و علل دخیل است . (عوامل شناختی، زینتی، روان‌پویایی ، و جامع شناختی) در هر کدام از این عوامل دید گاهی مطرح وبا آموزه‌های قرآن کریم به درمان این عوامل پرداخته شده است .

افسردگی دارای انواع مختلفی است،

۱- افسردگی اساسی و ماژور ، ۲- افسردگی خویی و مینور ، ۳- اختلالات دو قطبی ، ۴- افسردگی فصلی قرآن کریم به عنوان تنها منبع و حیانی مورد اعتماد ، با نگاهی جامع به انسان ها دستورالعمل‌هایی برای سلامت روح جسم انسان و جامعه آورده است با عمل به این آموزه ها و تقویت باورها و ارزش های دینی سلامت فرد و به دنبال آن جامعه تضمین می شود.

کتاب های فارسی

- ۱- جعفری، فیروزه، خانی پروانه، درمان شناختی مبتنی بر ذهن، تهران، انتشارات بی جا، چاپ اول سال ۱۳۹۱ه، ش
- ۲- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران، انتشارات تهران، چاپ ۱۴ سال ۱۳۷۷ ه، ش
- ۳- معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، انتشارات زرین، چاپ ۳۰، سال ۱۳۸۶
- ۴- جعفری، همان، رفتار درمانی شناختی، تهران، بی جا، چاپ ۵ سال ۱۳۷۰
- ۶- فتاحی، حمید، جوانان در ساحل خوشبختی، تهران، انتشارات: هادی، چاپ اول، سال ۱۳۷۷ ه. ش.
- ۷- مطهری، مرتضی، فطرت، انتشارات: بی جا، سال ۱۹۸۲ م.

کتاب های عربی

- ۱- ابن منظور، جمال الدین، لسان العرب، بیروت، انتشارات دارصاد، سال ۱۴۱۴ ه

کتاب های انگلیسی-فارسی

- ۱- فرانک، باند، درآیدن، ویندی، رفتار شناختی درمانی، مترجم علی حمیدپور، چاپ ۱ سال ۱۳۹۲

2- کیس ، سالکوس ،همان ، مترجم حبیب الله قاسم زاده ،دانشگاه تهران چاپ ۱ سال ۱۳۹۲

فهرست مقالات

- 1- جابری،علی ،تأثیر آوای قرآن بر افسردگی بیماران بخش روان ، بی جا شماره ۱۰ ، سال 1384
- 2- اکبری ،طیبه، افسردگی فرا گیر ،سخنران، انتشارات دانشگاه تهران، شماره ۷ سال ۱۳۷۰
- ۳-جمعی نویسندگان،بررسی اثر بخشی مداخله ، آیات قرآن بر سلامت روان ، بی جا ، شمار ۳ سال ۱۳۹۰
- ۴- جمعی از نویسندگان، معنانشناسی افسردگی از دیدگاه قرآن، دانشگاه تهران،سال ۱۳۹۶
- ۵- همان ،معنانشناسی اختلال اضطراب فرا گیر از دیدگاه قرآن، قم ، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه،سال ۱۳۹۶
- ۶- جمعی از نویسندگان،شناخت درمانی افسردگی فراگیر با آموزهای قانون مند قرآن شماره ۱ سال ۱۳۹۴
- 7- نور بالا، احمد علی، سلامت روانی، دانشگاه علوم پزشکی، شماره 2 سال 1390