

راهکارهای معنوی در پیشگیری از افسردگی زنان از منظر آیات و روایات

فهیمة زنجانی^۱

چکیده

در سال های اخیر منابع استرس زا و محیط های نامساعد رو به افزایش است و با توجه به شیوع افسردگی و پیامدهای نامطلوب و آن بر سلامت جامعه به خصوص زنان که گرایش آنان به معنویت حائز اهمیت قرار گرفته است. این پژوهش با هدف بررسی راهکارهای نظری و عملی پیشگیری از افسردگی زنان از منظر آیات و روایات به صورت توصیفی و تحلیلی می باشد و روش گردآوری اطلاعات به شیوه فیش برداری از منابع کتابخانه ای می باشد. این تحقیق با بیان راهکارهای نظری پیشگیری از افسردگی زنان: جود و سخاوت، عفو و گذشت، صبر و شکیبایی، توکل، وفای به عهد، صدق و راستی، و بیان راهکارهای عملی انس با قرآن، دعا، روزه، نماز، عفت، توبه، حج، قناعت، می باشد. یافته های تحقیق اشاره به این دارد که دین و اعتقادات مستحکم تاثیرات عمده ای بر سلامت روان دارد انسان با اعتقاد به خداوند و پذیرش وحدانیت خداوند به یک پارچگی شخصیت دست می یابد و از افسردگی در امان می ماند و انسان مومن با یافتن نور یقین به خداوند که ناظر و حامی اوست و قادر مطلق است تقرب می جوید و مسیر بندگی را طی می نماید و به آرامش درونی دست می یابد.

واژگان کلیدی: معنویت، راهکار، پیشگیری، افسردگی

^۱ . طلّیه سطح ۲، موسسه آموزش عالی حوزوی زینبه

مقدمه

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاش ها و رنج های بسیاری داشته است. بی شک بخش وسیعی از تلاش های علمی بشر و کشف راز های ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و معنویت را برای انسان به ارمغان آورد و معنویت پایه تکامل و دارای جمعیت است که همه ساحت های زندگی را پوشش داده است در جوامع کنونی یکی از مشکلات اساسی که غالباً افراد به نوعی با آن مواجه هستند اضطراب ها و نگرانی های روحی و درونی است و زنان با داشتن روحیه لطیف تر و پاک تر و همچنین حساسیت نسبت به مسائلی که با آن روبرو می شوند بیشتر از مردان در معرض افسردگی قرار می گیرد و آسیب پذیر تر خواهند بود حال این سوال مطرح می شود راهکارهای معنوی در پیشگیری از افسردگی زنان از نظر آیات و روایات چیست؟ این موضوع در علوم مختلفی همچون: کلام، فلسفه، جامعه شناسی، اخلاق، قابل بررسی است. اما راهکارهای معنوی در پیشگیری از افسردگی زنان از منظر آیات و روایات پرداخته شده است. در دوران معاصر یکی از مشکلات اجتماعی افسردگی است که بسیاری از کشورهای جهان و از جمله کشور ما دست به گریبان آن می باشند افسردگی پدیده شایعی است و زنان که نیمی از جامعه ما را در بر می گیرد دچار افسردگی شده اند و همین مسئله می تواند بر جنبه های مختلف زندگی تاثیر گذار باشد و شالوده های زندگی را مختل سازد بنابراین ضروری است با بیان راهکار معنوی آرامش روحی را در خانواده بالا برده تا از افسردگی زنان پیشگیری نمود.

اولین گزارش های مکتوب از آنچه به عنوان افسردگی شناخته می شود در هزاره دوم و در بین النهرین ظاهر شد در این نوشته افسردگی به عنوان یک وضعیت روحی و فیزیکی مورد بحث قرار گرفته است مانند یک بیماری روانی دیگر و آن را به خاطر تملک شیطان می دانستند.

در این زمینه نگارش های صورت گرفته است از جمله مقالات نگارش شده در این زمینه:

۱ راهکار های پیشگیری از افسردگی از منظر قرآن تالیف عبدالرضا آتشین صدف ۱۴۰۰ که در زمینه درمان مشکلات هیجانی از جمله اختلال افسردگی را مورد بررسی قرار داده است و در ادامه به راهکارهای پیشگیری از افسردگی از منظر آیات قرآن پرداخته است

۲ راهکار های افزایش اعتماد به نفس و کاهش افسردگی در قرآن و حدیث تالیف محمد صادق جمشیدی راد ۱۳۹۹ در زمینه راهکارهای تامین بهداشت روانی از منظر قرآن مورد بررسی قرار گرفته است در پژوهشی که قبلاً صورت گرفته است هیچکدام راهکار های معنوی در زمینه پیشگیری از افسردگی زنان ارائه نداده سعی شده از طریق مقاله ارائه شده راهکارهای معنوی از آیات و روایات به صورت اخص مورد بررسی قرار گیرد

مفهوم شناسی

مفهوم واژه معنویت: معنویت در لغت به معنای باطنی و حقیقی^۲ و در اصطلاح به هر آنچه شامل یا مربوط به معنی روح باشد گفته می شود و در مقابل ظاهر مادی است معنویت یعنی وجود معنا و هر آنچه مادی نباشد را معنوی گویند.^۳

مفهوم واژه راهکار: راهکار در لغت به معنای شیوه و روش انجام کاری به ویژه حل مشکل^۴ و در اصطلاح شیوه انجام کار گویند.^۵

مفهوم واژه پیشگیری: پیشگیری در لغت جلوگیری در دفع، منع سرایت مرز از پیش، تقدم به حفظ و صیانت، حفظ صحت، جلو مرز گرفتن^۶ و در اصطلاح جهت بسیج مجموعه اعمال و تدابیر منتظم و سازمان یافته ای است که هدف از آن جلوگیری از تکوین ظهور و بروز مسائل اقتصادی، سیاسی و فرهنگی، تربیتی و بهداشتی است.^۷

مفهوم واژه افسردگی: افسردگی در لغت بی روحیه بودن، ناتوان بودن، احساس فقدان، ناامیدی، عاطل بودن، بی رغبتی و بدبینی است^۸ و در اصطلاح افسردگی به عنوان اختلالی واحد در هیجان و خلق شناخته می شود عملاً چهار مجموعه نشانه و علامت در آن وجود دارد نشانه های شناختی، نشانه های جسمانی، نشانه های هیجانی / خلقی، نشانه های انگیزشی.

۲- عمید، فرهنگ عمید، ج ۲، ص ۱۸۲۹

۳- ملکیان، راهی به رهایی، ص ۳۷۶

۴- انوری، فرهنگ فشرده سخن، ص ۱۱۲۰

۵- عمید، فرهنگ عمید، ج ۵.

۶- معین، فرهنگ فارسی معین، ج ۱، ص ۶۹

۷- آراسته خو، نقد و نگرش بر اصطلاحات اجتماعی علمی، ص ۳۷۰

۸- صالحی خواه، افسردگی از دیدگاه اسلام و علم روز، ص ۳ و ۴

جود و سخاوت

یکی از راهکارهایی که برای پیشگیری از افسردگی زنان وجود دارد. جود و سخاوت می باشد زیرا جود به معنای بخششی است که مال را، مال خدا بشمرد و سائل را بنده خدا بداند و خودش را در این واسطه ببیند و سخاوت به معنای هرگونه و بخشش می باشد کسی که بخشی از اموال خود را ببخشد و بخش دیگری را برای خود بگذارد، صاحب سخاوت است و کسی که عکس را آن را ببخشد و مقدار کمی از آن را برای خود نگه دارد دارای جود است و وجود و سخاوت از بهترین فضائل اخلاقی است . که آثار مثبت سخاوت در زندگی فردی و اجتماعی با تجربه ثابت شده و یا در احادیث زیادی به آن اشاره شده است. امیرمؤمنان (علیه السلام) می فرماید: «سخاوت میوه درخت عقل و خردو قناعت دلیل بر نجابت است.»^۹ سخاوت از صفات انبیا است موجب افزایش نور یقین در وجود انسان است نور یقین زمانی که بر دل و روح انسان نورافشانی کند افسردگی را زائل می نماید بنابراین زنان با ایجاد روحیه جود و سخاوت در خود می توانند پیشگیری از افسردگی داشته باشند و ردائل اخلاقی را از خود دور نمایند.^{۱۰}

^۹ - آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ح ۲۱۴۵.

^{۱۰} - شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۳۹۷-۴۰۷.

تقوا

یکی دیگر از راهکارهای مهم که برای پیشگیری از افسردگی زنان تاثیر بسزایی دارد تقوا می باشد زیرا تقوا، یکی از ضروری ترین بنیان‌های مستحکم دین است، عاملی بازدارنده از انحرافات، لغزش ها و خطرات گوناگون و نردبانی برای رسیدن به کمال می باشد. وسیله ای برای نیل به تعالی معنوی معیاری برای فضیلت و میزان کرامت انسان در پیشگاه پروردگار متعال موجب موفقیت آدمی در مسیر چیره شدن بر هوای نفسانی و دستیابی به کمالات معنوی در گرو پایبندی به تقوا می باشد آرامش روانی و پیشگیری از افسردگی وابسته به داشتن تقوا می باشد چراکه تقوا توازن روح برای آرامش روان است تقوا عامل بقاء آرامش روح و روان می باشد آرامش در قرآن با واژگان همچون سکینه، اطمینان و ایمان همراه است که زیربنای این عامل مهم داشتن تقوا می باشد چرا که پذیرش اعمال و بهترین توشه و روشن ترین نشانه ایمان و سرمایه آخرت است و بنابراین در مقابل افسردگی همچون سپر حفاظ است و انسان را در برابر اموری که به او زیان است محافظت می کند تقوا قرار دادن نفس در یک پوشش حفاظتی برای حراست آن از آسیب‌ها و خطرات نگران کننده و زیانبار است یکی یکی از آن آسیب های افسردگی است بنابراین در مقابل آن از او حفاظت می نماید تقوا قدرت اراده را تقویت و موجب تحکیم شخصیت معنوی و تسلط بر خویش است که هر دو پیشگیری کننده از افسردگی هستند. تاثیرات تقوا در زندگی انسان بسیار وسیع و گسترده است چرا که نیروی بازدارنده اش به مثابه ترمزی نیرومند است که از ماشین وجود آدمی در برابر خطرات و لغزش ها و پدیده‌ای همچون افسردگی پاسداری می نماید خداوند در قرآن می فرماید: ((لباس تقوا و پرهیزگاری بهتر است این (نکته) از نشانه های خداست، باشد که آن را متذکر شوند.))^۱ و مولا امیرالمومنین می‌فرمایند: ((چنانچه بدان چنگ زنی استوار ترین وسیله ارتباط بین تو و خدا، سپری در برابر عذاب دردناک است.))^۲ زنان با داشتن تقوا می توانند از افسردگی پیشگیری کنند چرا که آنها را از رذایل اخلاقی و معاصی دور می نماید.

۱. سوره اعراف، آیه ۲۶

۲. آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۱۸۰، ح ۱۲۴

انس با قرآن

یکی دیگر از راهکارهای ارزشمند برای پیشگیری از افسردگی زنان انس با قرآن می باشد زیرا خواندن قرآن فاضل ترین عبادات است، مظهر نور که خواندن حرفی که در قرآن است دو حسنه دارد قرآن به جهت دارا بودن نورانیت موجب شادی و نشاط روحی خواهد شد هر که قرآن را بیاموزد درجه وی بزرگست قرآن موجب خود نگهداری و جلوگیری از فساد و کارهای ناشایست است کسی که قرآن می خواند و به احوال خویش آگاهی دارد و جانب ادب را رعایت می کند کسی که آدابی را که شایسته است در خود به ظهور و بروز برساند از افسردگی خویش پیشگیری می نماید ارتباط با قرآن و انس با قرآن و تأمل در آیات الهی به طوری که سخنان در وجودش نشیند خدای متعال در دل و جان او اثر می گذارد و آرامش و سکون را به شخص عطا می کند چرا که در رابطه با مکالمه عبد و مولا قرآن هم حائز اهمیت است همانطور که نماز سخن گفتن عبد با مولا می باشد قرائت قرآن سخن گفتن مولا با بنده اش لذا قرائت قرآن امری شریف است قرائت منبع وحیانی است و مورد اعتماد ترین آرامش برای انسان است چرا که دستورالعمل های قرآن برای سالم زندگی کردن می باشد بنابراین از افسردگی پیشگیری و آرامش را هدیه می دهد قرآن انسان مصیبت زده و دردمند را به آرامش و سکون می رساند کسی که خود را عزیز بداند به نسخه شفابخش قرآن پناه می برد و هرگز دچار حقارت و خود تحقیری و افسردگی نمی شود خداوند برای همه امور زندگی در قرآن راهکاری نهاده که ناراحتی و افسردگی را از او دور می نماید خداوند در قرآن می فرماید: ((هر آنچه برای شما امکان دارد قرآن بخوانید.))^۱ امام علی علیه السلام می فرماید: ((آگاه باشید که دانش آینده اخبار گذشته و درمان دردهای تان، نظم میان شما در قرآن است.))^۲ زنان به وسیله انس گرفتن با قرآن و رهنمون از آیات آن می توانند از افسردگی پیشگیری و در رضایت درونی خود بکوشند و رذایل اخلاقی را به حسنه اخلاقی تبدیل نموده و از آیات قرآن بهره مند گردند.

^۱ . سوره مزمل، آیه ۲۰

^۲ . نهج البلاغه، ص ۲۲۳، خطبه ۱۵۸

نتیجه گیری

دین و اعتقادات مستحکم تاثیرات عمده‌ای بر سلامت روان دارد انسان با اعتقاد به خدا و پذیرش وحدانیت خداوند به یکپارچگی شخصیت دست می یابد و از افسردگی در امان می ماند انسان مومن با یافتن نور یقین به خداوند که ناظر و حامی اوست که قادر مطلق است با توبه از فضل خداوند امید می یابد پس در برابر خداوند سر تسلیم فرود می آورد و به او توکل می نماید و انجام فرایض دینی و دعا و نماز سهل انگاری نمی نماید و افسردگی وی کاهش می یابد و با انس با قرآن به رهنمون های آن دست می یابد و افسردگی او کاهش می یابد زنان با مستعد شدن و تغییر شایسته به تکامل خود تلاش می نماید به همین دلیل بنیان های اخلاقی را در خود پرورش می دهد و با پدید آمدن آرامش درونی در خود از افسردگی خویش پیشگیری می نماید.

منابع و مأخذ

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱- آراسته خو، محمد، نقد و نگرش بر فرهنگ اصطلاحات اجتماعی، چاپخس، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۱ ه.ش

۲- آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم در الکلم، رجایی، سید مهدی، دارالکتاب اسلامی، قم، ۱۳۹۳ ه.ش

۳- اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ اخلاق، دلیل ما، قم، چاپ ۳، ۱۳۹۰ ه.ش

۴- اتکینسون، ریتا ال، اتکینسون، ریچاردسی، اسمیت، ادوارد، ج. بم داریل، هوکسما، نولن، سوزان، زمینه روانشناسی هیلگارد، آرماسا، رشد، چاپ ۴۸، ۱۴۰۰ ه.ش

۵- بروجردی، حسین، جامع احادیث و شیعہ، مطبعه المساحه، تهران،

۶- شیرازی، مکارم، اخلاق در قرآن، مدرسه امام علی بن ابیطالب، قم، چاپ ۳، ۱۳۸۴ ه.ش

۷- صالحی خواه، علی، افسردگی از دیدگاه اسلام و علم روز، شهید حسین فهمیده، کنعان، چ ۲، ۱۳۸۰ ه.ش

۸- عمید، حسن، فرهنگ عمید، امیرکبیر، چاپ ۳، تهران، ۱۳۶۳ ه.ش

۹- عاملی، حر، وسائل الشیعہ، آل البيت، قم، ۱۳۶۷ ه.ش ۱۰- غزالی طوسی، محمد، احیاء العلوم، خوارزمی، موید الدین، محمد، انتشارات علمی و فرهنگی

۱۱- غزالی، محمد، کیمیای سعادت، آرام، محمد، هاتف، نشر محمد (گنجینه)، تهران، چاپ ۷، سا ۱۳۸۱ ه.ش

۱۲- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، کمره ای، محمد باقر، اسلامیه، تهران، چ ۹، ۱۳۷۹ ه.ش

۱۳- کاشانی، فیض، مهجه البیضا فی تهذیب الاحیا، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۸۳ ه.ش

۱۴- ملکیان، مصطفی، راهی به رهایی، به نقل از معناشناسی معنویت، مدرسه علمیه الزهرا (س) قروه، ۱۳۸۰ ه.ش

۱۵- معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، دیبا، تهران نامن، چ ۳ ۱۳۸۴ ه.ش

۱۶- مجلسی، محمد تقی، بحارالانوار دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۱۵ ق

۱۷- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، دارالحديث، قم، ۱۳۸۴ ه.ش

۱۸- نراقی، احمد، معراج و سعاده، عابدینی مطلق، کاظم، چ اول، جمال، قلم، ۱۳۸۴ ه.ش

۱۹- هیئت، محمد امین، آداب اسلامی، شفائی زاده، سید صادق، چ اول، دارالانصار، قم، ۱۳۸۵ ه.ش

۲۰- هیئت، محمد امین، اخلاق اسلامی، شفائی زاده، سید صادق، چ اول، دارالانصار، قم، ۱۳۸۵ ه.ش