قرآن و روان درمانى افسردگى

محمد تقى صرفى

ستاد نشر رسانه‏اى مركز فرهنگ و معارف قرآن

در سال‏هاى اخير، كوشش‏هاى زيادى در زمينه روان درمانى افرادى كه دچار اضطراب‏هاى شخصيتى و بيمارى‏هاى روانى هستند، انجام شده است. در اين زمينه، روش‏هاى مختلفى براى روان درمانى پديد آمده است، امّا هيچ كدام موفقيت مورد انتظار را درباره از ميان بردن و يا پيشگيرى از بيمارى‏هاى روانى به دست نياورده است. برخى از پژوهش‏ها نشان مى‏دهد كه ميانگين درمان در مورد بيمارانى كه با روش روانكاوانه معالجه و درمان مى‏شوند، بين 60 تا 64 درصد در نوسان است و اگر توجّه كنيم كه ميانگين بيمارانى كه بدون معالجه توسط روان درمانگران از عوارض اين گونه بيمارى‏ها رهايى مى‏يابند، ميان 44 تا 64 درصد در نوسان است، متوجه مى‏شويم كه ميانگين فوق درصد رضايت بخشى را تشكيل نمى‏دهد. وانگهى حالِ گروهى از بيماران، پس از معالجه توسط روان درمانگران بدتر هم شده است.

در پژوهش ديگرى، روشن شده است كه شمار بيماران درمان يافته، از يك گروه مورد مطالعه كه تحت مداواى درمانگران قرار نداشتند، با تعداد بيمارانى كه از طريق روان درمانى معالجه شدند، برابر بوده است. اين پژوهش نشان داده است كه حالِ برخى از بيماران معالجه شده توسط روان درمانگران وخيم‏تر هم شده است. 1

اين گونه پژوهش‏ها نشان مى‏دهد كه ميانگين درمان ناشى از روان درمانى، هنوز به ميزان رضايت بخشى نرسيده است.

هر انسانى در روند زندگى خود با موانعى روبه‏رو مى‏شود؛ زيرا در مقابل هر نوشى، نيش و در مقابل هر خوشى، ناخوشى وجود دارد. اين موانع و مشكلات، براى انسان ايجاد دلهره مى‏كند. در هنگام گرفتارى‏ها دچار اضطراب و سپس افسردگى مى‏شود. البته نوع مشكلات و شخصيت افراد و زمان و مكان، در طولانى بودن و يا كوتاه بودن اين اضطراب‏ها - كه اگر درمان نشود به افسردگى منجر مى‏شود - دخالت دارند.

افزايش افسردگى و اضطراب در جهان امروز

در جهان كنونى، بيمارى افسردگى بسيار زياد شده است؛ به طورى كه عده‏اى از مردم كشورهاى صنعتى با دارو به خواب رفته و با دارو بيدار مى‏شوند. به طور مثال، با هم گزارشى درباره پديده افسردگى و علل و آثار آن در ايالات متحده آمريكا مى‏خوانيم:

به عقيده روان شناسان، افسردگى، بيمارى ناشى از مدرنيسم و فشارهاى جانبى آن است و جوانان، به ويژه در آمريكا، كه سرعت نوآورى در آن جا بيش از ساير نقاط جهان است، در سنين پايين‏تر در دام اين بيمارى گرفتار مى‏آيند.

در سال 2002، افسردگى پس از بيمارى‏هاى قلبى، گسترده‏ترين بيمارى دامن گير بشر خواهد بود. به نوشته اين مجله:

دكتر ارنست برنت و همكارانش، از انستيتو تكنولوژى ماساچوست آمريكا، برآورد كرده‏اند كه هزينه‏هاى مربوط به بيمارى افسردگى در آمريكا، سالانه بالغ بر 44 ميليارد دلار، يعنى تقريبا برابر هزينه‏هاى بيمارى‏هاى عروقى است و اين بدان معناست كه هر آمريكايى سالانه 6 هزار دلار بابت بيمارى افسردگى پرداخت مى‏كند.

اين مجله مى‏افزايد: هزينه‏هاى مربوط به درمان بيمارى افسردگى، به 12 ميليارد و 400 ميليون دلار بالغ مى‏شود و خودكشى مبتلايان به افسردگى، 7 ميليارد و 500 ميليون دلار به اين رقم مى‏افزايد كه خسارت ناشى از دست رفتن نيروى انسانى در آن به حساب نيامده است.

اكونوميست مى‏نويسد: «در اين ميان، بازار داروهاى ضد افسردگى بسيار گرم است. طبق برآورد انستيتو تكنولوژى ماساچوست، ارزش بازار جهانى اين داروها، بالغ بر 7 ميليارد دلار است كه انتظار مى‏رود در پنج سال آينده 50% رشد داشته باشد!

مشهورترين داروى درمان بيمارى افسردگى كه امروزه به ويژه در آمريكا رواج دارد، «پروژاك» است كه شركت سازنده آن «الى ليلى»، سالانه 2 ميليارد و 600 ميليون دلار به جيب سهامداران خود سرازير مى‏كند.» 2

«الوين تافلر»، نويسنده و نظريه پرداز معروف آمريكايى، مى‏گويد: در سراسر كشورهاى مرفه، فرياد عجز و لابه‏هاى آشنا به گوش مى‏رسد. ميزان خودكشى نوجوانان رو به افزايش است. الكليسم بيداد مى‏كند. افسردگى روانى همه گير شده است، و بربريت و جنايت مد روز گرديده است!

در ايالات متحده، اتاق‏هاى اورژانس بيمارستان‏ها مملوّ است از معتادان به مارى جُوآنا و ديوانه‏هاى سرعت و دسته‏هاى اراذل و اوباش و معتادان به كوكائين و هرويين و بالأخره افرادى كه گرفتار بحران شديد عصبى شده‏اند.

مددكارى اجتماعى و بهداشت روانى در همه جا به سرعت رو به گسترش گذاشته است. در واشنگتن يك كميسيون بهداشت روانى، وابسته به دفتر رياست جمهورى، اعلام مى‏دارد كه به طور كامل، شهروندان ايالات متحده، از نوعى فشار عصبى رنج مى‏برند. و روان‏شناسى از مؤسسه ملى بهداشت روانى ادعا مى‏كند كه تقريبا هيچ خانواده‏اى بدون نوعى ناهنجارى روانى‏وجود ندارد و اعلام مى‏كند: روان پريشى، جامعه آمريكا را كه آشفته و پريشان و متفرق و نگران آينده است، فرا گرفته است!

تافلر مى‏افزايد: زندگى روزمره واقعاً به طرز افتضاح‏آميزى كيفيت خود را از دست داده است و اعصاب همه خورد و داغان است. دست به يقه شدن و تيراندازى در مترو يا صف‏هاى بنزين، نشانگر اين واقعيت است كه كنترل اعصاب از دست افراد خارج شده است و ميليون‏ها نفر از مردم به آخرين حد از ظرفيتشان رسيده‏اند. 3

بى‏ترديد علت اين افسردگى‏ها، فرو رفتن در ماديات و دورى از مذهب، معنويات و فراموشى خدا مى‏باشد.

سؤالى كه در اين جا مطرح مى‏شود، اين است كه چگونه اين افسردگى‏ها و اضطراب‏ها را درمان نماييم؟

علامت‏هاى افسردگى

افسردگى داراى نشانه‏هايى است كه به برخى از آن‏ها اشاره مى‏شود:

1- احساس تنهايى و بى‏پناهى.

2- وحشت و اضطراب از آينده مجهول.

3- دلهره از عدم موفقيت در شؤون مختلف زندگى، از جمله در تحصيل، شغل، نحوه كار، انتخاب همسر و زندگى مشترك و نحوه زندگى خانوادگى، وضعيت تحصيل فرزندان و آينده آنان و ... .

چنانچه بتوان از راه صحيح با اين دلهره‏ها برخورد نمود، زندگى سعادتمندانه هر انسانى تضمين شده است.

راه‏هاى درمان افسردگى

1. ايمان و توكل: اولين راهى كه اسلام براى مسأله اضطراب و دلهره پيشنهاد مى‏كند، ايمان و توكل به خداست. تكيه بر خالقى كه قادر است، از همه چيز خبر دارد و بندگانش را دوست دارد. تكيه گاهى هميشگى كه همه مى‏ميرند، ولى او باقى است. همه دچار مشكل مى‏شوند، ولى او هميشه قهّار و مسلط و حاكم بر همه چيز است.

حضرت على (عليه‏السلام) فرمود: كسى كه توكل كند، سختى‏ها بر او آسان و اسباب آسانى برايش فراهم مى‏شود.4

پرفسور كارل يونگ مى‏گويد: بى مذهبى باعث پوچى و بى معنا بودن زندگى مى‏شود و داشتن مذهب به زندگى مفهوم و معنا مى‏بخشد. 5

دكتر پول ارنست، متخصص دانشگاه پنسيلوانيا، درباره نقش ايمان مى‏نويسد: مهمترين عامل شفاى مريض، ويتامين‏ها، داروها و جراحى و... نيست، بلكه اميد و ايمان است. من به اين نكته پى برده‏ام كه از اين پس بايد جسم مريض را با بكار بردن وسايل طبى و جراحى و روح وى را با تقويت ايمانش نسبت به خدا معالجه كرد. 6

در روايات آمده كه مؤمن مانند كوه استوار است و سختى‏ها او را تكان نمى‏دهد، مانند حضرت ايوب كه در مقابل بدترين مصيبت‏ها ايستاد و مقاومت كرد و عاقبت به رستگارى دو جهان رسيد.

2. ياد خدا: دومين راهى كه قرآن كريم با يك جمله به ما نشان مى‏دهد، ياد خداست. آرى ياد خداست كه ترس از مرگ را به آرامش تبديل مى‏نمايد و ترس از هجوم مشكلات و گرفتارى‏ها را از بين مى‏برد. ياد خدا دلهره‏ها و ترس‏هاى ناشى از بى‏اعتمادى به آينده را كاهش مى‏دهد.

خداوند در قرآن، درباره تأثير ياد خدا در آرامش و رهايى از اضطراب و افسردگى مى‏فرمايد: «الّذين أمَنوا و تَطْمئِنُّ قُلوبهم بِذِكرِ اللّه ألا بِذكرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ القُلُوبُ»؛7 «آنان كه ايمان آورده و دل‏هايشان به ياد خدا آرام است. آگاه باشيد با ياد خدا دل‏ها آرامش مى‏يابد.»

اهميت ياد خدا: ذكر خدا يعنى پذيرش حضور دائم و نزديك بودن آن وجود مطلق در همه جا و در همه زمان‏ها؛ چون كه خدا به رگ‏هاى گردن شما نزديك‏تر و حايل ميان انسان و جان و قلب اوست. اين نزديكى و حضور دائمى كه برخاسته از ارتباط و فقر ذاتى همه آفريده‏هاست، مى‏تواند اين زمينه را فراهم آورد كه هيچ چيزى بيرون از دايره علم، قدرت و حكمت او نيست. بنابراين اطمينان مى‏يابد كه همواره خدا با اوست و در همه حال، رفيق و همراهش است. براى ذكر در مقامات اخلاقى - عرفانى مراتبى گفته‏اند، كه از آن جمله است: ذكر لفظى و ذكر قلبى، و بالاترين ذكر، نماز است.

اگر چه خداوند از تسبيح و تحميد مخلوقاتش، مخصوصاً انسان بى‏نياز است، ولى اين ذكرها مايه معرفت و تكامل انسان شده و او را در رسيدن به معرفت الهى يارى مى‏كند.

در عرف عرفا و اولياء خدا، انسان‏هاى عاقل و فهيم كسانى هستند كه هميشه به ياد خدا بوده و هيچ چيز حتى اشتغالات روزمره آن‏ها را از اين امر باز نمى‏دارد. خداوند در آيات چندى به اين مسأله اشاره دارد، از آن جمله:

«انسان‏هاى مؤمن كسانى هستند كه تجارت و خريد و فروش، آن‏ها را از ياد خدا مشغول نمى‏كند»؛8 «آنان كه در حالت ايستاده و نشسته و خوابيده به ذكر خدا مشغول بوده و در خلقت آسمان‏ها و زمين تفكر كرده و مى‏گويند: اى خداى ما! اين‏ها را باطل و بيهوده نيافريده‏اى. تو از هر نقصى منزّهى. پس ما را از جهنم دور نگه دار»؛ 9 «اى مؤمنين! مبادا مال و منال، شما را از ياد خدا غافل كند كه در اين صورت، زيان كرده است»؛10 «خدا را بسيار ياد كنيد، شايد رستگار شويد.»11

ياد كردن خدايى كه از همه زيباتر، از همه عظيمتر، از همه مهربان‏تر، از همه بخشنده‏تر، به اسرار آشناتر، از همه نزديكتر است، براى انسان صاحب معرفت، از همه چيز لذت بخش‏تر است.

به همين جهت، پيامبران و امامان و اولياء خدا، شبانه روز به ذكر خدا و به ويژه، به نماز مشغول مى‏شدند. رسول خدا(صلى‏الله‏عليه‏وآله) آنقدر شب‏ها را به نماز گذراند كه خدا به او فرمود: «اى پيامبر! ما قرآن را نازل نكرديم، تا تو به زحمت بيفتى.» 12

حضرت على (عليه‏السلام) شبى هزار ركعت نماز مى‏خواند. امامان و اولياء الهى نيز بسيارى از اوقات عمر خود را به نماز و ذكر الهى مى‏گذراندند. و شاعر چه زيبا سروده است:

خوشا آنان كه الله يارشان بى‏

بحمد و قل هو الله كارشان بى‏

خوشا آنان كه دائم در نمازند

بهشت جاودان بازارشان بى‏

«بابا طاهر»

از سيره عبادى انسان‏هاى برگزيده، چنين به دست مى‏آيد كه در ذكر و نماز، بايد منافع و اثرات بسيار مهمى باشد كه آنگونه به آن اهميت داده مى‏شود. به عكس، از اهميت ندادن انسان‏هاى فاسد به نماز و ذكر الهى به اين نتيجه مى‏رسيم كه يكى از عوامل سقوط اين افراد، فراموش كردن خالق خود مى‏باشد. كسى كه مربّى اصلى و تربيت كننده و بزرگ كننده خود را فراموش كند، غافل‏ترين انسان‏هاست.

ياد خدا در همه جا فضيلت دارد، به ويژه درموارد زير:

هنگام جهاد با دشمنان، برخورد با گناه، مشاهده جلوه‏هاى دنيا، اعم از كاخ‏ها، قصرها، ثروتمندان، دنياطلبان، باغ‏ها، آسمانخراش‏ها، زرق و برق‏هاى ظاهرى و...

آثار دورى از خدا: كسانى كه از ذكر و ياد خدا غافل باشند، دچار ضررهاى مختلف دنيوى و اخروى مى‏شوند، از جمله:

الف. سختى در زندگى و نابينايى در محشر: «هر كس از ذكر من دورى كند، زندگى سخت و تنگى خواهد داشت و روز قيامت، او را نابينا محشور مى‏كنيم. مى‏گويد: پروردگارا! چرا نابينا محشورم كردى؟ من كه بينا بودم! مى‏فرمايد: آن گونه كه آيات ما براى تو آمد، و تو آن‏ها را فراموش كردى، امروز نيز تو فراموش خواهى شد!»13

ب. همنشينى شيطان: «كسى كه از ذكر خداى رحمن دورى كند، شيطان را همراه او مى‏كنيم.»14

ج. قساوت قلب: «خدا به موسى گفت: اى موسى! مرا در هيچ حالى فراموش نكن، كه فراموشى من دل‏ها را قسى مى‏كند.»15

د. خود فراموشى: «مانند كسانى كه خدا را فراموش كردند، نباشيد، كه خدا هم ياد خودشان را از خودشان برد.»16

3. صبر و تحمل: افراد صبور ماندنى‏تر و موفق‏تر مى‏باشند.

«اصمعى، وزير خليفه عباسى، در بيابان به خيمه‏اى رسيد. زنى جوان و صاحب جمال در خيمه بود.اصمعى از او آب طلبيد. زن گفت: شوهرم نيست و اجازه ندارم به شما آب بدهم. ولى اجازه شير اين بز به دست خودم است.زن از شير به اصمعى داد. در اين موقع، يك سياهى از دور پيدا شد. زن گفت: شوهرم است كه از صحرا برمى گردد. وقتى شتر سوار رسيد، زن به استقبال او رفت و بر او سلام كرد. پاهاى او را شست و... ولى هر چه زن محبّت مى‏كرد، مرد كه قيافه زشتى داشت و يك پايش لنگ بود، با بداخلاقى به او جواب مى‏داد. تا اين كه مرد وارد خيمه شد و نگاه غضبناكى به اصمعى نمود و به آخر خيمه رفت. اصمعى به زن گفت: حيف نيست شما با اين امتيازات، با همچو مردى زندگى مى‏كنى؟ زن گفت: من از شما كه وزير خليفه هستى، تعجب مى‏كنم كه مى‏خواهى بين من و شوهرم جدايى بيفكنى! اگر من با اين مرد زندگى مى‏كنم، براى اين است كه مى‏خواهم به روايت پيامبر (صلى‏الله‏عليه‏وآله) عمل كرده باشم كه فرمود: ايمان دو نيمه است. نيمه‏اى شكر و نيمه‏اى صبر است. من خدا را بر نعمت‏هايش شكر گفته و بر سختى‏هاى زندگى صبر مى‏نمايم، و اميد به پاداش‏هاى آخرت دارم.»17

4. معالجات فردى: از قبيل: 1. بازگو كردن عقده‏ها با محرم اسرار: مانند والدين، حضور در زيارتگاه‏ها و مناجات‏هاى سحرگاهى.

2. توبه و طلب آمرزش: برخلاف مسيحيت كه مى‏گويد: يكشنبه‏ها به كليسا برويد! اسلام هر زمان و هر مكانى را براى ارتباط با خداوند و توبه كردن و طلب آمرزش مناسب مى‏داند.

3. جستجوى راه‏هاى موفقيت: علاوه بر همت بلند و تلاش، در بسيارى از موارد كليد حل مشكل به دست ماست، مثلاً شخصى كه در خانه نشسته و از خدا روزى مى‏خواهد، دعايش مستجاب نمى‏شود! يا كسى كه از دست همسرش به تنگ آمده و از خدا فرج و گشايش مى‏خواهد، دعايش مستجاب نمى‏شود؛ زيرا باز كردن گره به دست خودش است و آن طلاق است (اگر راه ديگرى نمانده است) و... .

4. اقتصاد در معاش: چنان كه على (عليه‏السلام) فرمود: هر كه مراعات اقتصاد كند، من ضمانت مى‏كنم كه فقير نگردد. 18

5. اهميت ندادن به عشق‏هاى كذائى.

6. راضى بودن به رضاى الهى.

7. سرگرمى‏هاى سالم: همانند سفر، و پيامبر(صلى‏الله‏عليه‏وآله) مى‏فرمايد: «به سفر برويد تا سالم و تندرست بمانيد».19

8. توجه به نعمت‏ها: نعمت‏هاى فراوانى كه خداى متعال در اختيار ما قرار داده است. و در مسائل مادى به پايين‏تر از خود نگاه كنيم، نه بالاتر.

9. مأيوس نشدن از رحمت الهى: خداوند در قرآن مى‏فرمايد: «لا تَيأَسوا مِن رُوحِ اللّه إنّه لايَيأَسُ مِن رُوح اللّه إلا القَومُ الكافِرُون».20

10. رعايت اعتدال در تمام امور.

پى‏نوشت‏ها:

1. ريچارد. ام شاين، روان‏شناسى بيمارى‏هاى روحى و عقلى، ص 864، به نقل از: دكتر محمد عثمان نجاتى، قرآن و روان‏شناسى، ترجمه: عباس عرب، ص 364.

2. مجله اكونوميست، ژانويه 1999، شماره اول.

3. مير احمد رضا حاجتى، عصر امام خمينى، ص 158.

4. خوبى‏ها و بدى‏ها.

5. برخى مسائل زندگى ساز عصر ما، ش 4، ص 10.

6. اثبات وجود خدا، ص 249.

7. رعد/ 28.

8. نور/ 37.

9. آل عمران / 191.

10. منافقون/ 9.

11. جمعه / 10.

12. طه / 1.

13. طه / 124.

14. زخرف / 36.

15. حديث قدسى.

16. حشر / 19.

17. خوبى‏ها و بدى‏ها.

18. وسائل، ج 12، ص 42.

19. مستدرك، ج 2، ص 22.

20. يوسف/ 87.