

تفسیر آیات انسان‌شناسی و نقش آن در شناخت درمانی افسردگی

محمدجواد نجفی*

محمد کاظم رحمان ستایش**

فاطمه موسوی***

چکیده

در این پژوهش به تفسیر و تحلیل آیات انسان‌شناسی قرآن برای استنباط آموزه‌هایی پرداخته شده که می‌تواند جایگزین مناسبی برای انحراف‌های شناختی افسرده‌ساز شود. این آموزه‌ها فرد را به جایگاه واقعی و ارزشمند خود در جهان آفرینش آگاه نموده تا به افکار منفی ناشی از خودکم‌بینی دچار نگردد. همچنین با معرفی ویژگی‌های نوعی و فردی انسان، به او شناخت دامنه تاثیر اختیارات خود در رخدادها را می‌آموزد تا بر اساس آن از پنداره‌های شخصی‌سازی رخدادها بپرهیزد. افزون بر این آگاهی و باور به این آموزه‌ها، انتظارات فرد را با توانمندی‌های خود و دیگران هماهنگ ساخته، او را از انگاره بایدها و نبایدها می‌رهاند. رویکرد شناخت درمانی افسردگی در تفسیر آیات انسان‌شناسی، رهاورد ویژه این پژوهش در حوزه تفسیر و قرآن محور بودن آموزه‌ها در درمان این اختلال شخصیتی، رهیافتی نو در حوزه علم روان‌شناسی بالینی و مشاوره است.

واژگان کلیدی

آیات انسان‌شناسی، آموزه‌های شناختی قرآن، انسان‌شناسی، افسردگی، شناخت درمانی.

najafi.4964@yahoo.com

*. استادیار دانشگاه قم.

kr.setayesh@gmail.com

**. استادیار دانشگاه قم.

***. مدرس گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز و دانشجوی دکتری دانشگاه قم. (نویسنده مسئول)

famo0912@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۸/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۴/۳۰

طرح مسئله

افسردگی^۱ به معنای دلتنگی و پژمردگی (عمید، ۱۳۶۳: ۱۷۴) و در اصطلاح به حالت مرضی - عاطفی گفته می‌شود که با احساس نومیدی، بی‌کفایتی، گناه و ترس همراه است. (شعاری‌نژاد، ۱۳۷۵: ۱۰۳) براساس نظر انجمن روان‌پزشکی آمریکا در صورتی می‌توان گفت فردی مبتلا به افسردگی است که حداقل پنج مورد از این نشانه‌ها، دست‌کم برای مدت دو هفته، در او دیده شود: خلق و خوی گرفته؛ فقدان لذت؛ تغییر کلی در اشتها؛ آشفتگی خواب؛ احساس رخوت و سستی؛ از دست دادن نیرو و توان یا احساس خستگی؛ احساس بی‌ارزش بودن و تمایل به احساس گناه؛ از دست دادن توانایی تمرکز حواس؛ داشتن تفکراتی در مورد مرگ و خودکشی. (پاول، ۱۳۸۶: ۴۸)

پژوهش‌ها حاکی از آن است که ارتباط شگفت‌انگیزی بین افسردگی و تصویر شخصی فرد از خودش وجود دارد. (بک، ۱۹۷۳: ۳) به تعبیر دیگر فرد افسرده، دارای افکاری منفی نسبت به خویش است (کراز، ۱۳۸۱: ۷۲) افکار منفی ریشه در ناآگاهی یا آگاهی‌های نادرست دارد. همین امر سبب انحراف در پردازش اطلاعات می‌شود. (لی هی، ۱۳۸۵: ۲۱۸) به همین دلیل صاحب‌نظران، شناخت‌درمانی را از میان سایر روش‌های روان‌درمانی، دارای بیشترین اثرگذاری در درمان افسردگی می‌دانند. (ریچارد^۲ و دیگران، ۲۰۰۳: ۱۵) در متون اسلامی نیز یقین به عنوان بالاترین درجه شناخت واقعی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۹۲) اعم از خداشناسی، خودشناسی و پیرامون‌شناسی، برطرف‌کننده اندوه بلندمدت معرفی شده است. (مجلسی، ۱۴۰۴: ۷۴ / ۲۱۲) از این‌رو در پژوهش حاضر تلاش شده تا با تفسیر و تحلیل آیات انسان‌شناسی، آموزه‌هایی دریافت شود که خودآگاهی فرد را مطابق با واقعیت کرده، او را از افکار منفی رها نموده، در پردازش اطلاعات یاری رساند.

اگرچه شناخت‌درمانی در درمان افسردگی سابقه‌ای پنجاه ساله دارد، (بلک برن و دیگران، ۱۳۷۴: ۴۱) اما تنها در دو دهه اخیر، نقش آموزه‌های دینی در شناخت‌درمانی افسردگی، توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. (فقیهی و دیگران، ۱۳۸۰: ۹۶) البته این پژوهش‌ها عموماً حدیث‌محور بوده، کمتر از آموزه‌های قرآنی بهره‌جسته‌اند. از این دسته می‌توان به پژوهش «کاربرد شناخت - رفتار درمان‌گری در درمان افسردگی با تأکید بر دیدگاه اسلامی» (فقیهی و خدایاری‌فرد، ۱۳۸۰) اشاره کرد. در این پژوهش تنها یک مورد از آیات قرآن استفاده شده است.^۳ (همان: ۱۰۴) همین امر خلأ

1. Depression.

2. Richard.

۳. از گزاره قرآنی «وَتَفَخَّ فِيهِ مِن رُّوحِهِ»، آموزه «انسان به عنوان برجسته‌ترین مخلوق» را استنباط کرده، از آن برای پرورش عزت نفس مراجع استفاده نموده‌اند.

وجود پژوهش‌های قرآن‌محور در شناخت‌درمانی افسردگی را آشکار می‌کند. بهره‌مندی از آموزه‌های شناختی قرآن، با توجه به ویژگی شفادهندگی آن ضرورتی دو چندان می‌یابد. آیه زیر این ویژگی را چنین بیان فرموده است:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا. (اسراء / ۸۲)
و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می‌کنیم، و آلی^۱ ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید.

در بسیاری از تفاسیر، یکی از موارد شفادهندگی قرآن، شفای بیماری‌های روانی (طوسی، بی‌تا: ۶ / ۵۱۳؛ طبرسی، : ۶ / ۶۷۳؛ ...) اعم از بیماری‌های پدید آمده از کفر و نفاق و بیماری‌های برخاسته از کژکاری‌های روانی و اخلاقی عنوان می‌شود. (رازی، ۲۱:۱۴۲۰ / ۳۹۰؛ طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۳ / ۱۸۳؛ شاذلی، ۱۴۱۲: ۴ / ۲۲۴۸) بنابراین شایسته است در راستای این ویژگی و شایستگی قرآن کریم به عنوان منبعی معتبر، همچنین نیاز آشکار جهان کنونی به درمان اختلالات شخصیتی^۱، به درمان‌های مبتنی بر استنباط‌های قانونمند از آیات قرآن روی آورد.

رویکرد شناخت‌درمانی افسردگی در تفسیر آیات انسان‌شناسی، رهاورد ویژه این پژوهش است. قرآن‌محور بودن آموزه‌ها به عنوان رهیافت دیگر، سبب می‌شود اعتبارمندی آنها را به‌عنوان مفاهیمی واقعی نزد مراجع قرآن باور بیشتر کند. این آموزه‌ها در قالب گزاره‌هایی متناسب با خطاهای شناختی رایج در افسردگی تدوین شده‌اند.

انسان‌شناسی قرآنی، گستره وسیعی دارد که موضوعات گوناگونی از آن برمی‌تابد. آنچه که از این گستره در شناخت‌درمانی افسردگی، درخور بهره‌وری بوده، شناخت جایگاه ویژه انسان در نظام آفرینش و شناخت ویژگی‌های فردی و نوعی انسان است که در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرد:

شناخت جایگاه ویژه انسان در نظام آفرینش

احساس بی‌ارزش بودن یکی از نشانه‌های آشکار افسردگی است. (پاول، ۱۳۸۶: ۴۸) این احساس فرد را به خطای برچسپ زدن^۲ دچار می‌کند. به این معنا که فرد به خود نام‌ها و لقب‌های ناشایستی نسبت می‌دهد. (لی هی، ۱۳۸۵: ۵۷) توجه دادن فرد به جایگاه ارزشمندش به‌عنوان یک انسان در

۱. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی برآورد کرده‌اند که حدود شش درصد از کل جمعیت جهان معادل سیصد میلیون نفر، از فشارهای روانی رنج می‌برند. آغاز هشتاد درصد از بیماری‌های جسمی، همراه با فشار روانی می‌باشد. به‌گونه‌ای که امروزه فشار روانی به‌عنوان بیماری تمدن جدید فراگیر شده است. (استورا، ۱۳۷۷: ۲۰)

2. Labling.

نظام آفرینش، جایگزین مناسبی برای این انگاره بوده، تصویر ذهنی فرد^۱ از خود را به گونه‌ای واقع‌گرایانه مثبت می‌کند. همچنین انگاره منفی‌نگری^۲ (همان) را از مراجع گرفته، او را به واقعیت‌هایی که از نظرش دور مانده یادآور می‌شود.

در آیات کریمه، به بیان‌های گوناگونی به این جایگاه اشاره شده است. آن آیات تحت گزاره‌هایی با رویکرد شناخت‌درمانی، بررسی می‌شوند:

الف) روح الهی انسان چنان ارزشمند است که شایسته سجده فرشتگان شد

خداوند در دو جایگاه، انسان را از روح خود معرفی کرده است:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ. (حجر / ۲۹)

پس آنگاه که او را به خلقت کامل بیاراستم، از روح خود در او دمیدم. پس بر او به سجده در افتید.

آیات پیشین که در بیان نظام هستی است، به قرینه صیغه متکلم مع‌الغیر افعال، ظهور در دخالت واسطه‌ها در آفرینش پدیده‌ها دارند. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۲ / ۱۵۳) اما در بیان آفرینش روح آدمی به ناگاه شیوه گفتگو تغییر یافته و صورت متکلم وحده به خود می‌گیرد. همچنین خداوند به فرشتگان خبر آفرینش انسان را می‌دهد.^۳ به این معنا که فرشتگان در کار آفرینش آدم، سهیم نبودند. (همان) با تکیه بر این دو قرینه، آیه مورد بحث، ظهور در آفرینش بدون واسطه نخستین انسان دارد. این آفرینش آن چنان در پیشگاه الهی ارزشمند بوده که خبر آن را قبل از آفرینشش به فرشتگان رسانده است. خداوند چنین اعلامی را برای هیچ یک از مخلوقات خود به کار نمی‌برد.

اضافه روح انسان به خداوند از باب کرامت و شرافت دادن (همان: ۱۵۵؛ حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳: ۱۱ / ۲۱۲) گویای منشأ الهی و نه خاکی روح انسان است. (قرائتی: ۱۳۸۳: ۱۰ / ۱۲۶) پس تمام صفات الهی به‌طور نسبی در وجود آدمی تعبیه شده است. این وصف در مورد روح انسان، برای هیچ یک از آفریده‌های الهی حتی فرشتگان به کار نرفته است.

گزاره «فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» یکی دیگر از نمودهای ارزش انسان است. سجده در ادبیات قرآن، تنها برای حالت سر بر خاک نهادن نمی‌آید؛ زیرا در این کتاب مقدس، سجده را برای خورشید، ماه،

۱. تصویر ذهنی یا خود پنداره به معنای تصویری است که فرد از خویشتن دارد. (مالتز، ۱۳۸۵: ۲۲)

2. Negative filter.

۳. وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمِيمٍ مَسْنُونٍ. (حجر / ۲۸)

ستارگان، کوه‌ها، درختان و جنبندگان نیز به کار می‌برد.^۱ سجده در اصل، به معنای رام شدن است. بنابراین سجده فرشتگان بر آدم علیه السلام به این معناست که آنها رام و مسخر وجود آدم باشند. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۹۶) فرمان خداوند به سجده فرشتگان در پیشگاه حضرت آدم علیه السلام، بعد از دمیده شدن روح الهی در کالبد خاکی نیز ظهور در این معنا دارد که روح الهی آدمی، او را شایسته سجده فرشتگان می‌نماید.

بنا بر پیام این آموزه‌ها، خودکم‌بینی شایسته انسانی نیست که خالقش در بزرگداشت او به فرشتگانش امر کرده که بر او سجده کنند؛ زیرا در وجود انسان قدرتی منحصر به نوع نهاده که می‌تواند حتی فرشتگان را به تسخیر خود درآورد. یادآوری پی‌درپی این آموزه به فرد، او را یادآور ظرفیت‌ها و توانمندی‌های بالقوه روح الهی‌اش کرده، در او احساس کارآمدی پدید خواهد آورد.

ب) انسان به عنوان جلوه‌گاه تمام قدرت خداوند، شایسته خودکم‌بینی نیست

خداوند متعال بعد از گردنکشی ابلیس از سجده آدم علیه السلام در نهیب بر شیطان می‌فرماید:

قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِيَدَيَّ أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ. (ص / ۷۵)
 فرمود: «ای ابلیس، چه چیز تو را مانع شد که برای چیزی که به دو دست خویش خلق کردم سجده آوری؟ آیا تکبر نمودی یا از [جمله] برتری جویانی؟»

گزاره مورد نظر در این آیه، جمله «مَا خَلَقْتُ بِيَدَيَّ» است. برخی از مفسران، مراد از «بِیَدَيَّ» را قدرت می‌دانند. (حویزی، ۱۴۱۲: ۴ / ۴۷۲) روایاتی نیز حاکی از این گفتار است. چنان‌که در *نور الثقلین* به نقل از *عیون اخبار الرضا* علیه السلام آمده است که امام رضا علیه السلام، «خَلَقْتُ بِیَدَيَّ» را به قدرت و قوت تفسیر کرده است. (عاملی، ۱۴۱۳: ۴ / ۵۱۵؛ طبرسی، ۱۳۷۲: ۸ / ۷۵ به نقل از: ابی‌مسلم) آنچه که این نظر را به چالش می‌کشانند اینکه قدرت خداوند در آفرینش همه آفریده‌هایش به تصویر کشیده شده، اما این گزاره و مقام آن، ظهور در معنایی دارد که آفرینش آدم علیه السلام را ویژه می‌کند. مفسرانی نیز ذکر «یدین» را به منزله صله و اضافه‌ای برای نسبت دادن آفرینش به حضرتش بیان کرده، آن را مانند «و ببقی وجه ربک» که به معنای «بقی ربک» بوده، تبیین نموده‌اند. (ثعلبی نیشابوری، ۱۴۲۲: ۸ / ۲۱۶ به نقل از: ابن‌مجاهد) اما دیگر مخلوقات نیز منتسب به خداوند

۱. أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالْدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ وَكَثِيرٌ حَقَّ عَلَيْهِ الْعَذَابُ وَمَنْ يُهِنِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ مُكْرِمٍ إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ. (حج / ۱۸)؛ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ. (الرحمن / ۶)

هستند. اگر این عبارت، تنها بیانگر این معنا باشد، آفرینش آدم عَلَيْهِ السَّلَام هیچ برتری بر آفرینش ابلیس ندارد. (اندلسی، ۱۴۲۲: ۴ / ۵۱۵) بنابراین گزاره «خَلَقْتُ بَيْدَى» معنایی فراتر را می‌رساند. وجه سوم تفسیری درباره واژه «بَيْدَى»، بیان نهایت مهارت، علم و قدرت خداوند در آفرینش انسان است تا او را به رخ ابلیس کشاند. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۷ / ۲۲۵) چنین اصطلاحی برای ارزشمند نشان دادن آفریده برای آفریننده در عرف عام نیز رایج است، مانند سازنده یا هنرمندی که همه سازه‌هایش را با دو دست خود پدید می‌آورد، اما برای وصف بهترین سازه‌اش می‌گوید: «من این را با همین دو دست خود ساخته‌ام».

بنابراین عبارت «خَلَقْتُ بَيْدَى» کنایه از اهتمام ویژه خداوند بر خلقت انسان (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۹ / ۳۳۸) و نشان از شرافت ویژه انسان در نزد خداوند دارد. (معرفت، ۱۴۲۳: ۸۵) اگر فرد خودکم‌بین بداند خداوند چگونه آفرینش خود را به رخ ابلیس کشانده، چگونه در آفرینشش، تمام مهارت، علم و قدرتش را به کار برده، خود را شایسته کم دیدن نخواهد یافت، هرچند که دیگران هم با نگاهی حقارت‌آمیز به او بنگرند، او در نزد خداوندش جلوه‌گاه تمام علم و قدرت پایان‌ناپذیر اوست.

ج) انسان عزتمندی که بر تمام هستی برتری دارد، سزاوار خودکم‌بینی نیست

خداوند در سوره اسراء انسان‌ها را چنین توصیف می‌فرماید:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَهْدِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً. (اسراء / ۷۰)

و به راستی ما فرزندان آدم را گرمی داشتیم، و آنان را در خشکی و دریا ابر مرکب‌ها برنشانانیم، و از چیزهای پاکیزه به ایشان روزی دادیم، و آنها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم.

دوجمله «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» و «فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً» مورد بحث است.

کرامت در اصل به معنای عزت و بلندمرتبی است که در نفس شیء وجود دارد، بدون اینکه برتری آن نسبت به دیگری در نظر گرفته شود. (مصطفوی، ۱۳۶۰: ۱۲ / ۱۱۶) فضیلت، به معنای افزونی بر آنچه که مقرر و معمول است. (همان: ۹ / ۱۰۶) براساس این واژه‌شناسی در تطبیق معنایی کرامت و فضیلت استنباط می‌شود که این دو واژه، مکمل یکدیگرند. بر مبنای «كَرَّمْنَا»، خداوند نعمتی را در وجود انسان نهادینه کرده که او را فی نفسه عزتمند و توانگر نموده و «فَضَّلْنَا»، گویای

برتری آدمی به دلیل وجود این فزونی نسبت به سایر آفریده‌هاست. تفاسیر در بیان مصداق عزتمندی ذاتی و خدادادی که موجب برتری‌اش گشته، وجوه متفاوتی مانند: قدرت، عقل، زبان، راست قامتی، وجود انگشتان، تسلط بر حیوانات و تسخیر آنها، شناخت خداوند، وجود پیامبر در میانشان را بیان کرده‌اند. (طبرسی، ۱۳۷۲: ۶ / ۶۶۲) اما بهترین وجه تفسیری، ویژگی است که انسان را شایسته انسانیت می‌نماید. این ویژگی برخاسته از روح الهی دمیده شده در کالبد محدود و خاکی انسان است. اما به قرینه گزاره «وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرْءِ وَالْبَحْرِ»، توانمندی‌های انسان در تسخیر سایر آفریده‌ها، به‌عنوان یکی از مصادیق کرامت و برتری او بر سایر پدیده‌ها نمایان‌تر است.

نکته دیگر تفسیری در این آیه که همبسته با موضوع بوده و درخور روشنگری است اینکه چرا در گزاره «فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا»، برتری آدمی بر بسیاری از مخلوقات و نه همه آنهاست. آیا مخلوقاتی هستند که از انسان‌ها برترند؟! برخی مطابق با ظاهر این بیان الهی، فرشتگان را برتر دانسته‌اند. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۳ / ۱۵۶) اما در آیات مربوط به سجده فرشتگان بر آدم علیه السلام گفته شد که آنها به صورت بالقوه در تسخیر انسان هستند و بنابراین برتری ندارند. برخی نیز بر این باورند که فرشتگان مقرب و یا چندین درجه پایین‌تر، از انسانی که استعدادهای خود را بالفعل نکرده برترند. اما انسان‌هایی که انسانیت خود را به فعلیت درآورده‌اند، مانند پیامبران برتر از تمام پدیده‌های هستی‌اند. (گنابادی، ۱۴۰۸: ۲ / ۴۴۸) قرینه درستی این گفتار، این است که فرشتگان بعد از یادگیری اسماء به‌وسیله حضرت آدم علیه السلام و ناآگاهی آنها نسبت به آن اسماء، امر به سجده می‌شوند. به این معنا که تا استعدادهای انسان به صورت بالفعل درنیاید، شایسته تسخیر فرشتگان نیست. اما نکته‌ای که این احتمال را به چالش می‌کشد این است که اگر استعدادهای بشر، فعلیت نیابد، یا در مسیر منحرفی شکوفا شود، نه تنها بر ملائکه، که بر سایر آفریده‌ها نیز برتری ندارند. بنابراین دلیل برتری بنی آدم بر سایر پدیده‌ها، استعدادهای بالقوه و ظرفیت انسانی منحصر به نوعش است. در این صورت همه بنی آدم بر ملائکه برتری بالقوه دارند.

برخی از مفسران، «کثیر» را از باب استخدام برای «جمع» گرفته‌اند. (حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳: ۷ / ۴۱۷؛^۱ فیض کاشانی، ۱۴۱۵: ۳ / ۲۰۵؛^۲ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۲ / ۱۹۹) این احتمال به مراد آیه نزدیک‌تر است؛ زیرا در گفتگوهای عرب نیز این استخدام رایج است، چنان که گفته می‌شود جاه و مقام پهناور خود را به او بخشیدم. درحالی که منظور این است که همه جاه و مقام خود را بخشیدم. (طبرسی، ۱۳۷۲: ۶ / ۶۶۲)

۱. به‌عنوان یک وجه تفسیری آورده است.

۲. به نقل از کتاب *امالی صدوق* از امام صادق علیه السلام روایت کرده است که مراد، فضل آدم بر سایر خلق است.

با این روشنگری تفسیری، از آیه دریافت می‌شود که خداوند در وجود انسان، عزتمندی ذاتی و توانمندی بالقوه را به ودیعه نهاده تا به واسطه آن، توان تسخیر تمام پدیده‌ها و برتری بر آنها را داشته باشد. پس سزاوار نیست این گنجینه گران قدر وجودی را نادیده گیرد. رفتارهای ناپسند و حقارت‌آمیز دیگران و شکست‌های پیاپی در مقابل این گنجینه گران قدر الهی بسیار ناچیز است. تنها کافی است این گنجینه را باور کرد تا به پشتوانگی آن، همه حقارت‌ها و شکست‌ها را جبران نموده، زندگی را در کنترل خود درآورد.

شناخت ویژگی‌های فردی و نوعی انسان

رهاورد انسان‌شناسی فردی و نوعی، نگاهی واقع‌گرایانه به نقش و دامنه اختیارات انسانی و ارتباطش با تقدیرات الهی، توجه به توانمندی‌های فردی و نوعی آدمی و تعدیل سطح انتظارات از خود و اطرافیان بوده که پیامد آن پرهیز از احساس گناه به‌گونه‌ای نامطلوب، بالا رفتن آستانه شکیبایی در رویارویی با کلام و رفتار نامناسب دیگران است. در گزاره‌های زیر به این موارد پرداخته می‌شود:

الف) برخی از رخدادهای پیرامونی، خارج از گستره اختیار آدمی و در پرتو قوانین حکیمانه الهی پدید می‌آید

گاهی فرد افسرده، با شخصی‌سازی رخدادهای^۱ همه حوادث را به خود نسبت می‌دهد و سهم پیرامون خود را در بروز مشکلات نادیده می‌گیرد. (لی هی، ۱۳۸۵: ۵۸)

برخی از آیات، اراده انسانی را به خواست مطلق الهی محصور نموده است. مانند:

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ... (انسان / ۳۰)
و تا خدا نخواهد، [شما] نخواهید خواست ...

جبریه با استناد به این آیات، قائل به جبر الهی در افعال بشری شده‌اند. (رازی، ۱۴۲۰: ۳۰ / ۷۶۲)

آیات دیگری، ظهور در اختیار انسانی دارد. مانند:

فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ... (کهف / ۲۹)
پس هر که بخواهد بگردد و هر که بخواهد انکار کند ...

معتزله با استناد به این آیات معتقد است که تنها اختیار بشر در انتخاب مسیر ملاک است.

1. Personalizing.

(زمخشری، ۱۴۰۷: ۲ / ۷۱۹) به تعبیر دیگر افعال بشر تنها با قدرت و توان آنها صورت می‌گیرد. (الایچی، ۱۹۹۷: ۳ / ۲۰۸)

اشاعره نیز با بیان نظریه کسب بر این باورند که فعل آدمی آفریده خداوند و دستاورد خود انسان است. (عون، ۱۹۷۶: ۲۸۰) به تعبیر دیگر خداوند در خلق و آفرینش مستقل بوده، اما دستاوردهای اختیاری آدمی وابسته به آفرینش خلق و متأثر از دستاوردهای دیگران است. (الجوزیه، بی‌تا: ۲۰۹) مفسران و صاحب‌نظران امامیه (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۲۰ / ۱۴؛ امام خمینی، ۱۳۶۲: ۷۰؛ مطهری، ۱۳۸۰: ۸۴) با بهره‌گیری از تفسیر قرآن به قرآن، تلفیق آموزه‌های الهی و با الهام از کلام ائمه علیهم‌السلام، قائل به نظریه «امر بین‌الامرین» شده، بر این باورند که قدرت بر فعل از سوی خداست. اما به‌کار بستن و اعمال آن قدرت از ناحیه بنده است. (امام خمینی، ۱۳۶۲: ۷۰) انسان تحت قضای الهی، اجباراً مختار است؛ یعنی نمی‌تواند مختار نباشد. (مطهری، ۱۳۸۰: ۱۲۳) براساس این نظریه اختیار آدمی، تنها یکی از قوانین حکیمانه الهی در نظام آفرینش است. متغیرهای ارثی و پیرامونی بسیاری هستند که در تعیین مسیر پیچیده نظام آفرینش نقش آفرینی می‌کنند. بر همین اساس گاهی برای آدمی حوادثی رخ می‌دهد که ارتباطی با گزینه‌های انسان ندارد. بنابراین احساس مسئولیت کردن در برابر تمام رخدادهای زندگی، برخلاف قوانین الهی حاکم بر نظام آفرینش است. اما از سوی دیگر هم شایسته نیست اختیاری نبودن برخی رخدادهای تصادفی بودن آنها نسبت داد. بلکه همه امور در سیری منسجم و نظام یافته برای رسیدن به هدفی خاص صورت می‌گیرند. به تعبیر دیگر آنها به ظاهر تصادفی هستند، اما در واقع نمایشی از تدبیر کارگردان بزرگ خلقت است. (خلجی موحد، ۱۳۷۹: ۶۳) اگر قانون حاکم بر آنها کشف شود، تصور تصادفی بودنشان نیز حذف خواهد شد.

شناخت و پذیرش آموزه‌های یادشده سبب می‌شود، از یک سو انسان اراده بی‌مانند خود را در انتخاب یا تغییر مسیر زندگی‌اش از یاد نبرد. از سوی دیگر اراده خود را تحت اراده حق تعالی و قوانین حکیمانه الهی بر نظام آفرینش بداند. توجه به نقش معنادار قوانینی در دایره قضای حکیمانه الهی و خارج از اختیار آدمی، فرد را از انگاره شخصی‌سازی رخدادهای می‌رهاند. او را به این باور می‌رساند که رخدادهای ناگوار غیر گزینش شده زندگی‌اش، کاملاً هدفمند و تحت سیطره حکیمانه قضای الهی صورت می‌گیرد. پس از بروز آنها نیز احساس بداقبالی نمی‌کند.

ب) باید‌ها در گستره توانمندی‌ها معنا می‌گیرد

یکی از خطاهای شناختی افسرده‌ساز، انگاره باید‌ها^۱ است. (لاجوردی، ۱۳۸۴: ۷۵) فرد خود را مقید به

1. Prescription.

بایدهایی می‌کند که خارج از اختیارات و توانش است. گاهی نیز دیگران این انتظارات و بایدهای فراتر از ظرفیت را پدید می‌آورند. انتظارات برآورده نشده سبب بروز احساس گناه به‌گونه‌ای نامطلوب و احساس حقارت شده، فرد را دچار ناامیدی و افسردگی می‌کند.

آیات متعددی در قرآن کریم، این انگاره را نفی کرده و آن را خلاف سنت الهی می‌داند. از اهم این آیات، آیه تکلیف است. با این بیان که خداوند بندگان را به کاری بیش از توانشان نمی‌گمارد:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَ. (بقره / ۲۸۶)

این کلام دربردارنده سنت جاری خداوند بین بندگان و نیز سنت و قانون عقلا است. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۲ / ۴۴۴) از فحوای کلام و مفهوم موافق آن نیز می‌توان استنباط کرد که مطابق با این سنت الهی و قانون عقلایی، انسان‌ها نیز نباید از خودشان بیش از توان خود انتظار داشته باشند. از لوازم واژه‌های کسب و اکتساب در این آیه، آگاهانه و مختارانه بودن افکار و رفتار است. بنابراین هماهنگی سطح انتظارات با توانمندی‌ها در گستره افکار و رفتار ارادی معنا می‌شود. (همان: ۴۴۳) شناخت و پذیرش این آموزه‌های قرآنی سبب می‌شود فرد بایدهای مسیر زندگی‌اش را در توانمندی‌های آگاهانه و مختارانه خود مشخص نماید.

ج) رفتارهای برآمده از شخصیت‌های ناهمسان و پیچیده، سزاوار دآوری و مقایسه نیست خودکم‌بینی به عنوان یکی از نشانه‌های افسردگی، فرد را به سمت مقایسه خود با دیگران می‌کشاند. (فقیهی و دیگران، ۱۳۸۶: ۸۴) تحریفات شناختی از یک سو و ناکامی‌های گذشته از سوی دیگر سبب می‌شود که فرد خود را ناتوان و یا کم‌توان‌تر از دیگران ببیند. آیه زیر در این راستا رهگشا بوده، آموزه آن می‌تواند جایگزین شناختی مناسبی برای انگاره یاد شده باشد:

قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرُبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا. (اسراء / ۸۴)

بگو: «هر کس بر حسب ساختار [روانی و بدنی] خود عمل می‌کند، و پروردگار شما به هر که راه یافته‌تر باشد داناتر است.»

«شاکله» در اصل از ماده «شکل» به معنای در بند کردن حیوان است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۲۴۶) از پیامبر اکرم ﷺ نقل شده^۱ که نیت‌ها، آیین‌ها و مذاهبی که اعمال انسان را در بند می‌کنند، شاکله انسان

۱. قال الأَخْفَشُ ... فسألت أبا عن شَكْلِ النَّبِيِّ ﷺ؛ أي عن مَذْهَبِهِ وَ قَصْدِهِ، وَ قِيلَ: عَمَّا يُشَاكِلُ أَعْمَالًا.

را پدید می‌آورند. (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۱ / ۳۵۷) بنابراین تمام گرایش‌ها و خلق و خوی ثابت انسان، شاکله اوست. (همان) بنا به تعریف فوق، شاکله فقط به طبیعت انسان محدود نشده، طریقه، راه و روش زندگی و هر آنچه که عمل را در بند سازد نیز گفته می‌شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۲ / ۲۴۷)

بر پایه نص آیه، هر انسانی برابر با شاکله‌اش رفتار می‌کند. مفهوم شاکله نیز، گستره وسیعی از عوامل متنوع و متعدد پیچیده را در بر گرفته که پدید آورنده شرایط ناهمسانی برای افراد است. پس لزوماً رفتارهای برآمده از شاکله‌های ناهمسان نیز منحصر به فرد بوده، درخور دآوری و مقایسه نیستند.

د) میزان چشم‌داشت از دیگران، هماهنگی با شخصیت آنهاست

فشارهای اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل افسرده‌ساز به‌شمار می‌رود. (لاجوردی، ۱۳۸۴: ۴۹)

فشارهای بلندمدت اجتماعی^۱، بیش از دیگر رخدادهای پرفشار، افسرده‌ساز می‌شود. گاهی افراد در درازمدت از کودکی تا بزرگسالی در محیط‌های ناامن یا متلاشی خانوادگی و اجتماعی، تحت فشارهای افسرده‌سازی قرار می‌گیرند که به‌بودی‌شان دشوارتر است. (همان: ۵۱) یکی از این فشارها و تنیدگی‌ها، رفتارهای نامناسب اطرافیان است. افرادی بیشتر از این رفتارها آسیب می‌پذیرند که خود درگیر خطاهای شناختی هستند. یکی از انحرافات شناختی تقویت‌کننده رفتارهای آسیب‌زای دیگران، بایدهایی است که فرد برای دیگران انتظار دارد. به تعبیر دیگر فرد نه‌تنها خود را در بند بایدها و نبایدهایی می‌کند که از توانش خارج است، نسبت به دیگران هم، چنین انگاره‌ای دارد. برآورده نشدن این انگاره از سوی اطرافیان، حس بدبینی و کینه‌توزی نسبت به آنها را پدید آورده، شرایط را از آنچه بوده ناخوشایندتر می‌کند.

از فحوای کلام و مفهوم موافق آیه تکلیف نه‌تنها دریافت می‌شود که نباید از خود چشم‌داشتی بیش از توان داشت، بلکه در مورد دیگران نیز این آموزه پابرجاست. آیه شاکله نیز در راستای آیات تسلا بخش خاطر عزیز پیامبر ﷺ، تعریضی بر این مطلب است که مشرکان، مطابق با شاکله خود عمل کرده و انتظاری غیر از این رفتار ناپسند از آنها نیست.

پذیرش این آموزه‌ها به فرد کمک می‌کند چشم‌داشتش را از دیگران با شخصیت آنها هماهنگ کند. بنابراین رفتارهای نامناسب دیگران را نمودی از شخصیت نامناسب آنها تعریف خواهد کرد. در چنین صورتی نه‌تنها آستانه شکیبایی خود را در برابر رفتارهای نامناسب بالا برده، چه‌بسا با دیده‌ترحم نیز به مخاطب خود نگاه کرده، در صدد کمک به او برآید.

1. Social chronic stress.

نتیجه

در پژوهش حاضر با تحلیل آیات انسان‌شناسانه، آموزه‌های شناختی استنباط شده است که جایگزین‌های مناسبی برای افکار منفی افسرده‌ساز می‌باشند. این آموزه‌ها در دو محور «جایگاه انسان در نظام آفرینش» و «ویژگی‌های فردی و نوعی آدمی» طرح می‌شوند. توان بالقوه آدمی بر تسخیر فرشتگان، نمود تمام قدرت خداوند در آفرینش انسان، برتری ذاتی و خدادادی انسان بر تمام آفریده‌های الهی، آموزه‌هایی قرآنی‌اند که به جایگاه ارزشمند آدمی در جهان آفرینش اشاره داشته، جایگزین‌های شناختی مناسبی برای افکار منفی خودکم‌بین‌ساز می‌باشند. توجه به دیدگاه قرآن در رابطه با گستره اختیار آدمی در پرتو قوانین حکیمانه الهی، فرد را به ویژگی‌های نوعی خود آشنا کرده، خطاهای شناختی «شخصی‌سازی» و «تصادفی‌انگاری رخدادها» و «برچسپ بداقبالی به خود» را می‌زداید. از یافته‌های آیات تکلیف و شاکله، توجه به ویژگی‌های فردی و معناگیری بایدها در گستره توانمندی‌های فردی است. رهاورد این آموزه‌هایی از خطای «بایدها» در مورد خود و دیگران است. رهیافت دیگر آیات تکلیف و شاکله، پرهیز از داوری در مورد رفتار دیگران و مقایسه خود با دیگران و تعدیل سطح انتظار از دیگران به میزان شخصیت آنهاست. درخور توجه است که رویکرد بالینی و مشاوره‌ای به تفسیر آیات و رویکرد قرآنی به شناخت درمانی افسردگی از گام‌های نو در حوزه‌های تفسیر قرآن و مشاوره به‌شمار می‌رود. بسیار شایسته است در این راستا پژوهشگران قرآنی با بهره‌مندی از آیات شفابخش، خدمات ارزنده‌ای را به علم روان‌شناسی بالینی و مشاوره عرضه کرده تا مفاهیم ژرف قرآن برای بهتر زیستن عموم مردم کاربرد یابد.

منابع و مآخذ

الف) کتاب‌ها

- قرآن کریم.
- ابن عطیه اندلسی، عبدالحق بن غالب، ۱۴۲۲ ق، *المحرر الوجیز فی تفسیر الکتاب العزیز*، بیروت، دار الکتب العلمیة.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ ق، *لسان العرب*، بیروت، دار صادر.
- احمدی، سید احمد، ۱۳۶۸، *مقدمه‌ای بر مشاوره و روان‌درمانی*، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- استورا، ۱۳۷۷، *تنیدگی یا استرس*، ترجمه پریخ دادستان، تهران، رشد.
- افقه، سوسن، ۱۳۸۷، *آرون تمکین بک پیشگام شناخت درمانی*، تهران، دانژه.

- امام خمینی، سید روح‌الله، ۱۳۶۲، *طلب و اراده*، ترجمه و شرح سید احمد فهری، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
- ایچی، عضدالدین عبدالرحمن بن احمد، ۱۹۹۷ م، *المواقف*، بیروت، دار الجیل.
- بلک برن، ماری ایوی و دیوید سون، کیت ام، ۱۳۷۴، *شناخت درمانی افسردگی و اضطراب*، ترجمه حسن توزنده جانی، مشهد، آستان قدس رضوی.
- پاول، گیلبرت، ۱۳۸۶، *غلبه بر افسردگی*، ترجمه سیاوش جمال‌فر، تهران، رشد.
- ثعلبی نیشابوری، احمد بن ابراهیم، ۱۴۲۲ ق، *الکشف و البیان عن تفسیر القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- الجوزیه، شمس‌الدین محمد بن ابی بکر بن قیم، بی‌تا، *شفاء العلیل فی مسائل القضاء و القدر و الحکمة و التعلیل*، بیروت، دار الکتب العلمیة، ج سوم.
- حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد، ۱۳۶۳، *تفسیر اثنا عشری*، تهران، میقات.
- حویزی، عبد علی بن جمعه، ۱۴۱۵ ق، *تفسیر نور الثقلین*، قم، اسماعیلیان.
- خلجی موحد، امان‌الله، ۱۳۷۹، *روان‌درمانی با کلام آسمانی*، همدان، شهر اندیشه.
- رازی، فخرالدین محمد بن عمر، ۱۴۲۰ ق، *مفاتیح الغیب*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ ق، *المفردات فی غریب القرآن*، دمشق، دار العلم.
- زمخشری، جارالله محمود، ۱۴۰۷ ق، *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الاقوال فی وجوه التأویل*، بیروت، دار الکتب العربی.
- سید قطب، ۱۴۱۲ ق، *فی ظلال القرآن*، قاهره، دار الشروق.
- شعاری نژاد، علی اکبر، ۱۳۷۵، *فرهنگ علوم رفتاری*، تهران، امیر کبیر، چ دوم.
- طباطبایی، سید محمدحسین، ۱۴۱۷ ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان لعلوم القرآن*، تهران، ناصر خسرو.
- طوسی، محمد بن حسن، بی‌تا، *التبیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- عاملی، علی بن حسین، ۱۴۱۳ ق، *الوجیز فی تفسیر القرآن العزیز*، قم، دار القرآن الکریم.
- عمید، حسن، ۱۳۶۳، *فرهنگ فارسی*، تهران، سپهر.
- عون، فیصل، ۱۹۷۶ م، *علم الکلام و مدارس*، قاهره، دار الثقافة.
- فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۴۱۵ ق، *تفسیر الصافی*، تهران، صدر، چ دوم.

- قرائتی، محسن، ۱۳۸۳، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵، الکافی، تهران، دار الکتب الإسلامية، چ چهارم.
- کراز، ژ، ۱۳۸۱، بیماری‌های روانی، منصور، م؛ دادستان، پ، تهران، رشد، چ سوم.
- گنابادی، سلطان محمد، ۱۴۰۸، ق، تفسیر بیان السعادة فی مقامات العبادة، بیروت، مؤسسة الأعلمی.
- لاجوردی، سید محمد، ۱۳۸۴، افسردگی، تهران، گوهر منظوم.
- لی‌هی، رابرت، ۱۳۸۵، تکنیک‌های شناخت درمانی، ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز، تهران، ارجمند، چ سوم.
- مالتز، ماکسول، ۱۳۸۵، روان‌شناسی تصویر ذهنی، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، شباهنک، چ دوم.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴، ق، بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الأطهار^{علیهم‌السلام}، بیروت، مؤسسة الوفاء.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۷۰، انسان در قرآن، قم، صدرا، چ چهارم.
- _____، ۱۳۸۰، انسان و سرنوشت، تهران، صدرا، چ بیست و یکم.
- معرفت، محمدهادی، ۱۴۲۳، ق، شبهات و ردود حول القرآن الکریم، قم، التمهید.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۴، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الإسلامية.
- Beck, Aron, 1973, *The diagnosis and management of depression*, Copyright C, Philadelphia, University of Pennsylvania press.
- Richard G; Garland Anne, 2003, *Cognitive therapy for chronic and persistent Depression*, England, West Sussex.

ب) مقاله‌ها

- فقیهی، علی نقی و محمد خدایاری فرد، «کاربرد شناخت - رفتار درمان‌گری در درمان افسردگی با تأکید بر دیدگاه اسلامی»، پژوهش‌نامه قرآن و حدیث، سال اول، ش ۲، ص ۱۱۲ - ۸۹، تهران، انجمن علوم قرآن و حدیث.
- فقیهی، علی نقی، باقر غباری بناب و یدالله قاسمی‌پور، ۱۳۸۶، «مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال اول، ش ۱، ص ۸۶ - ۶۹، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.