

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال هفتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰ (ص ۳۹-۵۱)

درمان شناختی افسردگی بر اساس منابع اسلامی

Cognitive treatment of depression based on Islamic sources

✉ محسن جیرانی / طلبه سطح ۴ قرآن و روان‌شناسی، مرکز تخصصی امام علی بن ابی طالب (ع)، قم، ایران.

Mohsen Jirani / Spiritual of level 4 Quran and psychology, Imam Ali Ibn Abi Talib (PBUH) specialized center, Qom, Iran. mj.fm1367@gmail.com

Abstract

There are several approaches to treating depression, among which much research evidence supports the effectiveness of the cognitive approach. Depression disrupts a person's functioning by distorting and destroying their cognition. The issue of correct knowledge of facts and correction of negative thoughts is emphasized by Islamic sources. In Islamic texts, in order to improve the individual, social and divine performance of individuals, it is recommended to correct the knowledge of facts, thinking, reasoning and checking thoughts. The aim of this study was to achieve cognitive solutions for the treatment of depression based on Islamic sources. For this purpose, verses and narrations related to cognitive therapy were collected and analyzed. Findings showed that some cognitive strategies for treating depression from the perspective of Islamic sources include examining one's beliefs and thoughts. Separating right from wrong thoughts, being aware of the relationship between wrong thoughts and depression, and avoiding wrong thoughts. It is suggested that based on the strategies presented in this

چکیده

رویکردهای مختلفی برای درمان افسردگی وجود دارد که در بین آنها شواهد پژوهشی بسیاری از اثربخشی رویکرد شناختی حمایت می‌کند. افسردگی به واسطه تحریف و تخریب شناخت فرد، عملکرد او را مختل می‌کند. مسئله شناخت صحیح از واقعیات و اصلاح افکار منفی، مورد تاکید منابع اسلامی است. در متون اسلامی برای بهبود عملکرد فردی، اجتماعی و الهی افراد توصیه به اصلاح شناخت واقعیات، تفکر، تعقل و واریسی افکار شده است. هدف پژوهش حاضر دستیابی به راهکارهای شناختی درمان افسردگی بر اساس منابع اسلامی بود. بدین منظور آیات و روایات مرتبط با درمان شناختی جمع‌آوری و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که برخی راهکارهای شناختی درمان افسردگی از منظر منابع اسلامی عبارت‌اند از واریسی اعتقادات و افکار خود، جداسازی افکار درست از نادرست، آگاهی از رابطه افکار نادرست با افسردگی، اجتناب از پرداختن به افکار ناصحیح. پیشنهاد می‌شود بر اساس راهکارهای ارائه شده در این پژوهش

study, the depression treatment protocol be designed and its effectiveness be compared with traditional cognitive therapy.

Keyword: Cognitive Solutions, Depression Treatment, Islamic Resources, Treatment Techniques, Cognitive Reconstruction.

پروتکل درمان افسردگی طراحی و اثربخشی آن در مقایسه با درمان شناختی سنتی مقایسه شود. **کلیدواژه‌ها:** راهکارهای شناختی، درمان افسردگی، منابع اسلامی، تکنیک‌های درمانی، بازسازی شناختی.

مقدمه

یکی از اختلالات شایع، افسردگی اساسی است. ویژگی‌های افسردگی اساسی شامل احساس غم و اندوه در همه روزها یا اکثر ساعات روز، کاهش علاقه و لذت از زندگی، تغییر در اشتها یا وزن، فکر مرگ و خودکشی، اختلال خواب، تغییرات روانی حرکتی، کاهش انرژی و خستگی، احساس بی‌ارزشی یا گناه، اختلال در تمرکز و تفکر، عدم توجه با وضعیت پزشکی به همراه کاهش عملکرد فرد است. به‌طور کلی چهار دسته نشانه برای افسردگی در نظر گرفته می‌شود: نشانه‌های خلقی، شناختی، انگیزشی و جسمانی (گلیبرگ خناچاه و همکاران، ۱۳۹۹).

تعریف افسردگی بر اساس روایات عبارت است از: غمگینی طولانی که در سیستم خلقی فرد اختلال ایجاد نموده^۱ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۶۲)، باعث رنجوری دل^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۲، ص ۲۸۰)، ضعیفی و لاغری بدن^۳ (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۴۳)، سستی و از دست دادن توانایی می‌شود^۴ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۱۰۹). به عبارت دیگر، افسردگی، اندوهگینی عمیق است که در وجود فرد ریشه دوانده و باعث عوارضی از قبیل اضطراب و تنش، احساس ناتوانی و اختلال در عملکردهای طبیعی مانند خوابیدن، عمل جنسی، تمرکز، توجه، عدم علاقه به زندگی، احساس گناه، ابراز ناراحتی و گریه می‌شود (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳).

برای پیشگیری و درمان افسردگی، رویکردهای مختلفی وجود دارد. از جمله رویکرد شناختی، شناختی رفتاری، روان‌تحلیلی، رفتاری، هیجان‌مدار. از بین این رویکردها بیشترین تأثیر در درمان افسردگی مربوط به مدل شناختی است (فقیهی، غباری بناب،

۱. الْعَمُّ بِمِصُّ النَّفْسِ وَ يَظْوِي الْإِنْسَانَ.

۲. الْأَخْزَانُ أَسْقَامُ الْقُلُوبِ كَمَا أَنَّ الْأَمْرَاضَ أَسْقَامُ الْأَبْدَانِ.

۳. مِنْ كَثْرَتِهَا سَقَمَ بَدَنُهُ.

۴. وَ أَخْرَجَتْهُمُوهَا إِلَى الْوَهْنِ.

قاسمی پور، ۱۳۸۶). در درمان شناختی به مراجع آموزش داده می‌شود: ۱. افکار خودکار منفی خود را وارسی کند؛ ۲. ارتباط بین افکار، احساس و رفتار را بشناسد. ۳. انواع افکار خود را مورد بررسی و آزمایش قرار دهد؛ ۴. افکار مثبت را جایگزین افکار تحریف شده کند؛ ۵. تفکراتی که زمینه‌ساز استفاده نادرست از تجربیات است را بشناسد و آنها را اصلاح کند (فقیهی و همکاران، ۱۳۸۶).

از منظر منابع اسلامی، تأثیر تفکر و شناخت صحیح واقعیت (خود، خدا و جهان پیرامون) بر سلامت رفتار و شخصیت افراد امری کاملاً مشهود است. بیش از ۳۰۰ آیه از قرآن کریم در مورد تفکر و تعقل و شناخت وارد شده است. در بسیاری از آیات، دلیل بسیاری از رفتارهای نادرست و نابهنجار و آسیب‌های اخلاقی و اعتقادی، نقاق و شرک، به عدم تفکر و تعقل نسبت داده شده است و از طرفی دیگر برای رسیدن به سلامت رفتاری و روحی به تفکر و تعقل و ادراک صحیح از واقعیت‌ها (در مورد خود، جهان و خدا) امر شده است. با توجه به اینکه در اختلال افسردگی، شناخت فرد نسبت به خود، خدا و جهان پیرامون ضعیف و دچار تحریف می‌شود؛ جا دارد راهکارهای منابع اسلامی برای اصلاح شناخت، مورد بررسی بیشتری قرار گیرد. شناخت و ادراک صحیح از واقعیت‌ها باعث ایجاد انگیزه و فعال‌سازی رفتاری می‌شود و از تحریف‌های شناختی و افکار منفی و سرزنش‌کننده جلوگیری می‌کند.

فقیهی و همکاران سعی کرده‌اند عوامل شناختی و عاطفی افسردگی را تبیین کنند و سپس به تکنیک‌های شناختی درمان افسردگی پرداخته‌اند (فقیهی و همکاران، ۱۳۸۶). ایشان اگرچه سعی کرده است عوامل و تکنیک‌های مؤثری برای درمان افسردگی از دیدگاه متون اسلامی ذکر کند؛ اما در بعد شناختی جامع و کامل نیست. در پژوهش حاضر سعی شده است از منظر متون اسلامی، راه‌های پیشگیری و درمان افسردگی که مربوط به بعد شناخت است مورد بررسی قرار گیرد.

روش پژوهش

روش این پژوهش کیفی بود. ابتدا آیات و روایات مرتبط با درمان شناختی جمع‌آوری شد، سپس متون جمع‌آوری شده، تحلیل محتوای کیفی شد و راهکارهای شناختی درمان افسردگی تدوین شد.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش نشان داد راهکارهای شناختی پیشگیری و درمان افسردگی از منظر منابع

اسلامی عبارت‌اند از:

۱. **وارسی اعتقادات و افکار خود؛** فرد افسرده، ابتدا باید افکار خود را با دقت بررسی کند و به نقص‌های شناختی خود پی ببرد تا در گام بعدی بتواند افکار مثبت را جایگزین کند. همان‌گونه که امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «فکر کردن باعث روشن شدن و بصیرت می‌شود»^۱ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۷) و در روایتی دیگر می‌فرمایند: «اندیشیدن آینه شفاف‌کننده افکار است»^۲ (کراچکی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۸۳).

فردی که به افسردگی اساسی دچار می‌شود، مورد هجوم افکار منفی قرار می‌گیرد. او به کاستی‌ها و نداشته‌ها تمرکز می‌کند، مشکلات را بزرگ و حل‌نشدنی می‌داند. یکی از دلایل مهم استمرار و زیاد شدن این افکار منفی، توجه نکردن، وارسی نکردن و بی‌توجهی به تفکیک افکار سالم از ناسالم است. راهکار آن است که برای بررسی افکار و صحت و سقم آن سؤال طرح شود. مراجع از خود بپرسد که در طول روز چند بار خودش را سرزنش کرده است و چند درصد آن صحیح بوده است. فرد از خود بپرسد در هر کدام از این مسائل، چند درصد مقصر است و دیگران چه سهمی دارند.

۲. **جداسازی افکار درست از نادرست؛** پس از بررسی افکار خود، به تفکیک افکار صحیح از ناصحیح بپردازد. (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳). امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «عقل تو باید آن قدر توانمند گردد که افکار درست را از نادرست جدا سازد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۹۴). ممکن است نسبت به افکار غلط خود مقاومت نشان دهد؛ اما همیشه احتمال بدهد که این افکار ناصحیح باشند. همان‌گونه که امام علی علیه السلام فرمودند: «ادله خود را متهم سازید که شاید صحیح نباشند؛ زیرا به مقدار اعتماد به آنها احتمال خطا نیز وجود دارد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۶). افکار فرد ممکن است از وهم، خیال، ظن و گمان شکل گرفته باشند که در همه این موارد احتمال خطا بالاست.

افراد افسرده، معمولاً آمیزه‌ای از افکار منفی و مثبت را در سر دارند و البته افکار منفی غلبه بیشتری در ذهن آنها پیدا کرده است و به همین خاطر دچار احساس بد غم، غصه و عدم لذت‌بری می‌شوند. بنابراین جداسازی افکار مثبت و منفی به وسیله تفکر و تعقل و از راه طرح سؤال در مورد اعتبار افکار روزانه خود، حزن و اندوه را کاهش می‌دهد.

۱. رأسُ الإِشْتِبَارِ الْفِكْرَةُ.

۲. الْفِكْرَةُ مِرَاةٌ صَافِيَةٌ.

۳. آگاهی از رابطه افکار نادرست با افسردگی؛ برخی از افکار منفی باعث ایجاد حزن و اندوه مستمر می‌شوند که لازم است فرد افسرده از رابطه این نوع افکار با افسردگی آگاه شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که دیگران را شایسته می‌داند و هرآنچه را آنها داشته باشند ارزنده تلقی می‌کند و خود را شایسته و با ارزش نمی‌بیند، خواه‌ناخواه اندوه او را فرامی‌گیرد و به تدریج افسرده می‌شود»^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷، ص ۸۹).

۴. اجتناب از پرداختن به افکار ناصحیح؛ فرد پس از آگاهی از غیر صحیح بودن افکارش و تأثیر منفی این افکار بر احساسات و رفتار خود، باید سعی کند این دسته از افکار را از خود دور سازد وگرنه حال بد او استمرار می‌یابد و همچنین باید متوجه باشد که با رشد فکری است که می‌تواند از اندوه و افسردگی خارج گردد (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها برای کسی است که به افکار انحرافی ادامه می‌دهد و به اندیشه صحیح بر نمی‌گردد»^۲ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۳، ص ۹۵). وقتی که فرد به درستی از منفی بودن افکارش آگاه شود از آنها منفور می‌شود و دیگر دوست ندارد به آنها توجه مکرر داشته باشد (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳). چنانکه امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که چیزی را منفور می‌داند، نگاه کردن و یادآوری آن را نیز منفور می‌داند»^۳ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۲۸۵).

۵. آگاهی از رابطه افکار صحیح با آرامش و شادکامی؛ با توجه به روایات سابق، شناخت یقینی و صحیح، موجب از بین رفتن افسردگی و ایجاد شادکامی می‌شود. فرد افسرده باید بداند که بین افکار مثبت و یقینی با شادکامی رابطه مثبت وجود دارد تا بتواند تلاش کند، از افکار منفی پرهیزد و افکار مثبت و صحیح را افزایش دهد.

۶. جایگزینی افکار صحیح؛ امام علی علیه السلام می‌فرماید: «خدای متعال آرامش و نشاط را در یقین قرار داده است. بر این اساس شناخت یقینی عامل خوبی برای شادی و نشاط قلب است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸، ص ۶۸) و (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۱). بنابراین، لازم است به جای افکار منفی، افکار یقینی و مثبت جایگزین شود تا در پس آن احساس و رفتار مثبت به وجود بیاید. در حدیثی دیگر از امام علی علیه السلام این سخن برداشت می‌شود که به وسیله یقین می‌شود حزن و اندوه را از خود دور کرد^۴ (کراچکی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۱۴). خاصیت افکار مطابق

۱. مَنْ رَمَى بِبَصَرِهِ إِلَى مَا فِي بَدَى غَيْرِهِ كَثُرَ هَمُّهُ وَلَمْ يَشْفَ عَيْظُهُ.

۲. وَيَلْ لَيْسَ تَمَادَى فِي غَيْبِهِ وَلَمْ يَفِ إِلَى التُّرُشْدِ.

۳. مَنْ أَبْغَضَ سَبِيئًا أَبْغَضَ أَنْ يُنْظَرَ.

۴. اظْرَحْ عَنْكَ الْهُمُومَ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ.

با واقع، صحیح و یقینی این است که نه تنها از اندوه‌گینی جلوگیری می‌کند؛ بلکه باعث نشاط و شادکامی نیز می‌شود.

۷. **ذهن آگاهی نسبت به نعمت‌ها؛** برخی مواقع، دلیل افسردگی فرد، توجه به نداشته‌ها و عدم توجه به نعمت‌ها است؛ لذا در روایتی توصیه شده است هنگامی که خواسته‌ای از دنیا داشتی و به تو داده نشد، نصیبی که خدا از دین به تو داده و به دیگری نداده را یاد کن، که آن سزاوارتر از چیزی است که نصیب تو نشده است^۱ (کراجکی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۳۴۵). بنابراین توجه به اختصاص برخی داشته‌ها در مقابل نداشته‌ها، باعث کنترل ناراحتی و اندوه خواهد شد (عباسی، ناروئی، جان بزرگی، قریشی، ۱۳۹۷).

۸. **توجه و پرهیز از غفلت معنوی؛** آگاهی در مقابل غفلت است و به معنای هوشیاری می‌باشد. اولین کارهایی که بدون واسطه از نفس سر می‌زند همان توجه و آگاهی است. چراکه انسان در موجودیت خود، ذاتاً عین علم و آگاهی است (مصباح، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۹۰). در متون اسلامی به آگاهی و پرهیز از غفلت سفارشات زیادی شده است. برای افزایش لذت‌بری از زندگی و کاهش اندوه، توصیه به هوشیاری نسبت به نعمت‌های خدادادی شده است (عباسی، ناروئی، جان بزرگی، قریشی، ۱۳۹۷). قرآن کریم به مردم سفارش می‌کند که نصیب خود را از دنیا برای آخرت فراموش نکنند. در ذیل آیه شریفه «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا..» (قصص، ۷۷) از امیرالمؤمنین علیه السلام روایت شده که سلامتی، نیرومندی، فراغت، جوانی و نشاط خود را فراموش نکن و با این سرمایه‌های گران‌بها، آخرت خود را تأمین کن^۲ (صدوق، ۱۳۷۶، ۲۲۸).

یکی از زمینه‌های مهم به وجود آمدن افسردگی، ضعیف شدن شناخت انسان از خدای متعال است. انسانی که ادراک صحیحی از خدای متعال و صفات او (اعم از قدرت، حیات، رزاقیت و...) داشته باشد کمتر احساس ناتوانی، تنهایی و افسردگی خواهد کرد. ذکر خدا و عدم غفلت از یاد او موجب کاهش حزن و اندوه می‌شود. در حدیث معراج، زندگی گوارا در گرو یاد خدا و عدم غفلت از او بیان شده است (دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۲۰۴). پس توجه و ذکر الهی مساوی با زندگی گوارا است (عباسی، ناروئی، جان بزرگی، قریشی، ۱۳۹۷).

با افزایش آگاهی مراجع نسبت به قدرت خدای متعال و حل شدن مشکلات با نیروی او

۱. اذا طلبت شيئا من الدنيا فزوى عنك، فاذا كرمها خصك الله به من دينك و صرفه عن غيرك، فان ذلك احرى ان تستحق بما فاتك.

۲. لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فِرَاغَكَ وَ سَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ وَ غِنَاكَ وَ أَنْ تَطْلُبَ بِهِ الْآخِرَةَ.

و با توجه به این اعتقاد، گفتن ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله»، مشکل افسردگی نیز حل شدنی است. بنابراین اینکه مراجع مشکل خود را حل شدنی می‌داند، اگر به قدرت خدای متعال که فوق قدرت هاست توجه داشته باشد امیدواری وی به درمان بیشتر می‌شود. در روایت است که حضرت آدم از اندوه و حدیث نفس شکایت کرد. جبرئیل نازل شد و گفت بگو «لا حول و لا قوة الا بالله» او هم ذکر را گفت و مشککش حل شد^۱ (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۴۳).

۹. **تقویت بعد عقلی؛** معمولاً در نوع اختلالات، غلبه قوای وهمیه یا شهویه یا غضبیه بر عقل وجود دارد. در تزاخم بین عقل و سایر قوای انسان اعم از غضبیه، شهویه و واهمه، اگر عقل حاکم باشد ارتباط انسان با واقعیت به صورت صحیح شکل می‌گیرد و انسان از افکار خودسرزنش‌گر و افکار منفی مصون می‌ماند. آیات متعددی از قرآن کریم وجود دارد که توصیه می‌کند مؤمنین به واقعیات توجه کنند. این واقعیات شامل اعتقادات، اخلاق و رفتارهای انسان می‌شود. قرآن کریم افرادی که تعقل نمی‌کنند و اهل فکر نیستند را مورد مذمت قرار می‌دهد.

۱۰. **معنابخشی به زندگی و توجه به آن؛** بسیاری از آموزه‌های دینی، درصدد اصلاح چارچوب ذهنی افراد و منسجم کردن آن به گونه‌ای امیدوارکننده، امنیت‌بخش و آرام‌کننده است. شناخت و آگاهی از اینکه انسان مخلوق خدای متعال است و هرگز تنها نیست می‌تواند به درمان افسردگی کمک کند. شناخت و توجه به اینکه آخرتی وجود دارد و آرامش ابدی می‌تواند در انتظار ما باشد و اینکه خیلی از کاستی‌های ما در این دنیا، در آخرت جبران می‌گردد؛ همگی در درمان افسردگی کمک کننده است؛ چراکه شخص افسرده احساس تنهایی دارد و در جستجوی آرامش است، اما آن را نمی‌یابد. به کمبودها و کاستی‌ها توجه دارد ولی به جایی که این کاستی‌ها جبران می‌شود توجهی ندارد.

۱۱. **علم به صفات الهی و اصلاح خداپنداره؛** علم نقیض جهل است (خلیل بن احمد، ج ۲، ص ۱۵۲) و به معنای دانستن حقیقت اشیا است؛ همان گونه که هستند (فیروزآبادی، ۱۳۷۴ و راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۸۰). امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «اگر مردم فضیلت شناخت خدا را بدانند، به متاع دنیا و نعمت‌های آن چشم نخواهند انداخت و دنیا در نظر ایشان، از آنچه که بر آن راه می‌روند که خاک باشد، کمتر خواهد بود و متنعم و متلذذ به معرفت خدا می‌شوند؛

۱. إِنَّ آدَمَ سَكَأَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا يَلْقَى مِنْ حَدِيثِ النَّفْسِ وَالْحُزْنِ فَتَنَزَّلَ عَلَيْهِ جِبْرِيْلُ فَقَالَ لَهُ يَا آدَمُ قُلْ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ فَقَالَهَا فَذَهَبَ عَنْهُ الْوَسْوَسَةُ وَالْحُزْنُ.

مانند تلذذ کسی که همیشه در روضه‌های بهشت با اولیای خدا بوده باشد. معرفت خدا انیس است از هروحشتی، و رفیق است در هر تنهایی، و نور هر ظلمتی است، و قوت هر ضعیفی است و شفای هر دردی است» (کلینی، ج ۸، ص ۲۴۷)

معرفت خداوند نور هر ظلمتی است. شاید یکی از دلائلی که قدرت تصمیم‌گیری شخص افسرده کاهش می‌یابد تردید و ندیدن درست واقعیات و سردرگمی نسبت به آینده است. طبق این روایت، شناخت خداوند، عاملی برای واضح دیدن واقعیات و ترسیم اهداف و خروج از تردیدهاست. شخصی که خدای متعال را درست بشناسد، هرگز دید منفی و شکایتی از او پیدا نمی‌کند و همواره به فضل و بخشش او امیدوار است و فردی که از خدا ناراضی است و از فضل و کرم او ناامید است دچار غمگینی و افسردگی می‌شود. در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است: «خدای متعال بر اساس عدل و حکمت و علمی که دارد آرامش و شادکامی را در یقین و رضایت از خدای متعال و غمگینی و افسردگی را در شک قرار داده است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۱۵۲).

یکی از علائم شخص افسرده منفی‌نگری و شک و تردید در امور مختلف از جمله از رحمت و فضل الهی است. طبق روایت فوق، همین شک و تردید نسبت به فضل و رحمت خدا، عاملی برای غم و اندوه وی خواهد شد. بنابراین، تصحیح دیدگاه خود نسبت به خدای متعال و شناخت صحیح و یقین به فضل و رحمت خدا، باعث فرح و شادکامی و رفع هم و اندوه خواهد شد. از جمله صفات خدای متعال که توجه به آن به درمان افسردگی کمک می‌کند، ربوبیت و خالقیت است. علم و آگاهی از ربوبیت و خالقیت خدای متعال، باعث آرامش و شادکامی خواهد بود.

خدای متعال، مالک و مدبر این عالم است و زمام همه امور در ید قدرت اوست. خدای متعال مالک انسان است و مالک، امر مملوک خود را تدبیر می‌کند. و او را به حال خود واگذار نمی‌کند. ادارک ربوبیت خدای متعال، آثار روان‌شناختی متعددی دارد. از جمله اینکه انسان، حمایت‌های همه جانبه خدا را درک می‌کند. خدا را مدبری می‌داند که هر لحظه با اوست و بازگشتش نیز به سوی اوست. همیشه می‌توان به یاد او بود و از او استمداد طلبید. بسیار بخشنده و مهربان است و همواره توبه بندگان خود را قبول می‌کند. نعمت‌های فراوانی نیز به انسان می‌بخشد. این نوع نگاه به خدای متعال و ادارک حمایت، رحمت، بخشندگی و بخشش او، زمینه رشد حرمت و عزت نفس را افزایش می‌دهد (داستانی، ۱۳۹۶). توجه و ذکر این حامی مهربان و قادر، پشتیبانی گرم و امیدآفرین است و انسان را از افسردگی و اندوه می‌رهاند.

ادارک اینکه انسان مخلوق خداوند است و هر لحظه وجودش به وجود خدای متعال وصل است و از او افاضه وجودی می‌گیرد آثا روان‌شناختی زیادی خواهد داشت. از جمله اینکه احساس رهاشدگی و بی‌کسی نمی‌کند (داستانی، ۱۳۹۶) و می‌داند که خداوند قادر متعال همواره افاضه وجودی به او دارد و همین به او آرامش و نشاط می‌دهد و از افسردگی رهایی می‌بخشد.

۱۲. **علم و شناخت حقیقت دنیا؛ اسلام، همواره با توصیه‌های خود، ماهیت دنیا و نقطه مقابل آن که امور غیبی و معنوی می‌باشد را معرفی کرده است.** کسی که معرفت خدا پیدا کند، دنیا در نظرش بی‌ارزش می‌شود و در مواجهه با کاستی‌های این دنیا دچار غم و اندوه شدید نمی‌شود و احساس ناامیدی نمی‌کند چون که دنیا را اصل و اساس نمی‌داند بلکه می‌داند که به زودی می‌گذرد و اصل و اساس، شناخت و تقرب به خداوند و عالم غیب است. افرادی که افسرده هستند، معمولاً خواسته‌های کمال‌گرایانه و غیرقابل انعطافی برای خود ترسیم می‌کنند که رسیدن به آنها ممکن نیست (کری، ۱۳۹۹). از طرفی آمال و آرزوهای دنیوی نیز همین گونه هستند و ثمره‌ای جز تباهی عمر ندارند. بنابراین شخصی که ماهیت دنیا را خوب بشناسد آرزوهای دنیوی خویش را محدود می‌کند و به آن دل نمی‌بندد تا دچار غم و غصه نرسیدن به آن نشود. میل شدید به دنیا، باعث ایجاد حزن و اندوه بی‌پایان می‌شود. در روایتی از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده است که حضرت فرمودند: «برای کسی که زیاد به دنیا علاقه‌مند و وابسته باشد سه چیز را قطعی می‌دانم: نیازمندی که هیچ‌گاه به بی‌نیازی نمی‌انجامد، گرفتاری که خلاصی ندارد و افسردگی و غمگینی که جزء وجودش می‌گردد و از او جدا نمی‌شود» (کراچکی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۳۴۴). در روایتی دیگر از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام نقل شده است: «شوق و علاقه افراطی به امور دنیوی موجبات غمگینی و ناراحتی فرد را فراهم می‌سازد و پرهیز از شوق و وابستگی به دنیا، باعث راحتی و آرامش دل و آسایش بدن می‌گردد»^۲ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۸۵). بنابراین شناخت حقیقت دنیا و نوع نگرش به آن، گام اول در دل‌ن بستن به دنیا است که نتیجه آن، پیشگیری و درمان افسردگی است.

۱۳. **عدم توقع از دیگران؛ پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده‌اند: «کسی که مدام چشمش به دست و کمک دیگری است به اندوه و افسردگی طولانی مدت مبتلا و افسوسش پایدار می‌شود»^۳ (حلوانی،**

۱. أَنَا زَعِيمٌ بِثَلَاثٍ لِّئِنْ أَكَبَّ عَلَى الدُّنْيَا بِفَقْرٍ لَا عَنَاءَ لَهُ وَ بِشُغْلِ لَا فَرَاحَ لَهُ وَ بِهَمٍّ وَ حُزْنٍ لَا انْقِطَاعَ لَهُ.

۲. الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُورِثُ الْعَمَّ وَ الْحُزْنَ وَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ الْبَدَنِ.

۳. مَنْ نَظَرَ إِلَى مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ طَالَ حُرَّتُهُ، وَ لَمْ يَشْفَ غَيْظُهُ.

۱۴۰۸ق، ص ۱۴). و در روایتی دیگر فرمودند: «هر کس چشمش به دارایی دیگران باشد، اندوهش زیاد شود و ناراحتی‌اش پایان نیابد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۸۹). یکی از دلائل غم و اندوه شدید، چشم‌داشت همیشگی از دیگران است. بنابراین برای پیشگیری و درمان افسردگی لازم است در شناخت فرد این تغییر به وجود بیاید که نباید بیش از اندازه از دیگران توقع داشت؛ چراکه نتیجه‌ای جز هم و غم و تشدید افسردگی ندارد. این شناخت صحیح باعث فعال‌سازی رفتاری فرد می‌شود. یعنی زمانی که فرد بداند که انتظار بی‌جا از دیگران به جز افزایش اندوه ثمره‌ای برایش ندارد، تحریک می‌گردد که خودش دست به فعالیت بزند.

۱۴. **شناخت هواهای نفسانی و دوری از آن؛** یکی از علل اندوه طولانی و افسردگی، پیروی و عمل به هواهای نفسانی است. یعنی رفتاری که برخاسته از تمایل شدید و افراطی و بدون هدایت عقل و دین صورت می‌پذیرد؛ زیرا ممکن است سرزنش عقل و وجدان، احساس گناه، احساس دوری از پروردگار، احساس ناامیدی و بی‌ارزشی را موجب شود (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳). رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «بسا خواهشی که لذت لحظه‌ای دارد باعث اندوه طولانی می‌شود» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۳). بنابراین برای پیشگیری از غم و اندوه طولانی، فرد باید هواهای نفسانی خویش را بشناسد و بداند که رفتارهای برخاسته از هواهای نفسانی عاملی برای افسردگی و اندوه دراز مدت است و به آن هواها تن ندهد.

۱۵. **تصحیح نگرش خود نسبت به دیگران؛** خوش‌بینی، حمل بر صحت و عدم حمل بر حسادت و کینه توزی از جمله اموری است که در دستورات اسلامی وجود دارد. شخص افسرده معمولاً نسبت به دیگران دیدی منفی دارد و رفتارهای دیگران را حمل بر امور غیرواقعی و منفی می‌کند و همین امر باعث افزایش غم و اندوه و انزوای بیشتر او می‌گردد. از طرفی دیگر با تصحیح دیدگاه خود نسبت به دیگران، موجبات ارتباطات سالم و حمایت‌گرانه دیگران نیز فراهم می‌شود. چیزی که فرد افسرده به آن نیازمند است.

۱۶. **شناخت قوانین نظام خلقت؛** خدای متعال، این عالم را بر اساس نظام علت و معلول و بر اساس نظم آفریده است. اگر این نظام و قوانین و سنت‌های الهی که در دنیا جریان دارد درست ادراک شوند، از بسیاری از اختلالات و درماندگی‌ها پیشگیری می‌شود. به عنوان نمونه فرد اگر به قضا و قدر الهی که بر اساس حکمت خدای متعال است شناخت پیدا کند، می‌فهمد قضایایی که برایش اتفاق افتاده یا می‌افتد همگی تحت نظر خداوند حکیم

۱. مَنْ رَمَى بِبَصَرِهِ إِلَى مَا فِي يَدَي غَيْرِهِ كَثُرَ هَيْبُهُ وَ لَمْ يَشْفَ غَيْظُهُ.

و توانا است و او این‌گونه برایش مقدر کرده است. او کسی است که خیر و صلاح بندگان را در نهایت خود می‌خواهد. اگر فرد، به این امر، توجه داشته باشد، مقداری از اندوه او کاهش می‌یابد و توانایی و امید لازم برای رویارویی با مشکلات را پیدا می‌کند و به انزوا نمی‌رود. رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «آنچه از دنیا نصیب تو باشد، اگر ناتوان هم باشی به تو می‌رسد و آنچه به زیان تو باشد به زور نمی‌توانی آن را از خود دور کنی. هر کس به آنچه از دستش رفته امید نداشته باشد آسوده است و هر کس به آنچه خداوند روزی‌اش کرده راضی باشد، شادمان می‌گردد» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۲۲۵). امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: «اگر همه چیز به قضا و قدر است پس اندوه چرا؟» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۴۴).

فرد افسرده، اگر به این حقیقت شناخت پیدا کند که در روز قیامت از تلاش‌هایش در دنیا بهره‌مند می‌شود «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم، ۳۹) انگیزه‌اش برای فعال شدن زیاد می‌شود. فعال شدن رفتار نیز باعث خروج از افسردگی و خمودی و انزوا می‌شود. فعالیت و انجام امور نیک، علاوه بر ثمرات معنوی، باعث دریافت بازخوردهای مناسب از دیگران نیز می‌شود. این بازخوردهای مثبت در بالا آمدن خلق فرد، تأثیر بسزایی دارد.

در دنیا سختی و آسانی، خوش و ناخوشی با یکدیگر همراه است. نوع نگاه فرد به دنیا، در احساس آرامش و شادکامی‌اش بسیار مؤثر است. طبق آموزه‌های اسلامی، در این دنیا امکان رسیدن به تمام و یا حتی اغلب خواسته‌ها امکان‌پذیر نیست و رسیدن به خواسته‌ها نیز با سختی و زحمت بسیار همراه است.^۱ در این دنیا سختی و آسانی، خوشی و ناخوشی با همدیگر وجود دارند.^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۶، ص ۳۵۷). به‌طور کلی دنیا محل قرار و آرامش ابدی و خاستگاه رسیدن به خواسته‌ها نیست و نباید چنین انتظاری از دنیا داشت. اگر فرد، دیدگاه خود را نسبت به دنیا تصحیح کرده و انتظارات خود را از دنیا متعادل کند در صورت نرسیدن به خواسته‌ها یا در صورت سختی و زحمت، دچار غم و اندوه شدید، ناامیدی و احساس ناکامی مطلق نمی‌شود. یکی از سنت‌های الهی در دنیا، امتحان و ابتلای بندگان است. فلسفه اساسی این امتحانات، طهارت، توجه، رشد معنوی و قرب به پروردگار است. خدای متعال در سوره بقره، می‌فرماید: «بی‌تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات آزمایش می‌کنیم و صبرکنندگان را بشارت بده» (بقره، ۱۵۵)

۱. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد، ۴).

۲. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَعَلِيَّ يَا عَلِيُّ مَا مِنْ دَارٍ فِيهَا فَرْحَةٌ إِلَّا تَبِعَهَا مَرْحَةٌ».

توجه و شناخت اینکه هر ابتلا و مشکلی که پیش می‌آید امتحانی از جانب خداست و صبوری در برابر آن مشکل، یکی از مقابله‌های هیجان‌مدار مهم برای پیشگیری و درمان اندوه‌گینی شدید و خمودگی است. از جمله ابتلائات، همین غم و اندوهی است که شخص به آن دچار شده است و فرد باید آن را بپذیرد و با صبوری به دنبال راه حل مسئله‌مدار برای رفع مشکل باشد. ثمره تحمل و پذیرفتن این غم و اندوه ممکن است بخشودگی اشتباهات گذشته و پاکی و طهارت او باشد^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۴، ص ۲۴۴). در روایتی از رسول اکرم ﷺ آمده است که برخی از گناهان فقط از طریق غم و اندوه برای معیشت و گذران زندگی پاک می‌شوند و هیچ نماز و روزه و صدقه ای نمی‌تواند آن گناهان را پاک کند^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۱۵۷).

منابع

• قرآن کریم.

- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، *تحف العقول*، تحقیق و تصحیح: علی‌اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
- الصدوق، محمد بن علی بن بابویه (۱۳۷۶)، *الامالی* (للسدوق)، تهران: کتابچی.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، *تصنیف غررالحکم و درر الکلم*، تحقیق و تصحیح: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات.
- حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر (۱۴۰۸ق)، *نزهة الناظر و تنبيه الخاطر*، تحقیق و تصحیح: مدرسة الامام المهدي، قم: مدرسة الامام المهدي عَلَيْهِ السَّلَامُ وَآلِهِ.
- خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق)، *کتاب العین*، تحقیق و تصحیح: مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی، گردآورنده: محسن آل‌عصفور، قم: مؤسسه دارالهیجره.
- داستانی، محبوبه (۱۳۹۶)، *طراحی پروتکل شناختی-رفتاری همراه با اصلاح باورهای مربوط به خداپنداره و مقایسه کارآمدی آن با درمان شناختی-رفتاری کلاسیک در کاهش افسردگی مراجعان مذهبی*، پایان‌نامه دکتری، تهران، دانشگاه شاهد.
- دیلمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲)، *ارشاد القلوب الی الصواب* (للدیلمی)، قم: الشریف‌الرضی.

۱. وَ قَالَ ﷺ سَاعَاتُ الْمُؤْمِنِ سَاعَاتُ الْكُفَّارَاتِ وَلَا يَزَالُ الْهَمُّ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّى يَدَعَهُ وَ مَا لَهُ مِنْ دَنْبٍ.
 ۲. عَنِ النَّبِيِّ ﷺ إِنْ مِنْ الدُّنُوبِ دُنُوبًا لَا يَكْفُرُهَا صَلَاةٌ وَلَا صَدَقَةٌ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ صَ فَمَا يَكْفُرُهَا قَالَ الْهُمُومُ فِي طَلَبِ الْمُعِيشَةِ.

- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، **مفردات الفاظ القرآن**، تحقیق و تصحیح: صفوان عدنان داوودی، بیروت: دارالشامیه.
- طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۴ق، ۹)، **الامالی** (للطوسی)، محقق و تصحیح: مؤسسه البعثه، قم، دارالثقافه.
- عباسی، مهدی، ناروئی نصرتی، رحیم، جان بزرگی، مسعود و قریشی، سید کامران (۱۳۹۷)، «مؤلفه‌های لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی: تدوین یک مدل مفهومی»، **دوفصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه سبک زندگی**، سال چهارم، شماره ۷.
- فقیهی، علینقی؛ غباری بناب، باقر و قاسمی پور، بداله (۱۳۸۶)، «مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، **نشریه مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، شماره ۱، از صفحه ۶۹-۸۶.
- فقیهی، علی نقی (۱۳۸۳)، «افسردگی، رویکرد اسلامی در سبب‌شناسی و فرایند آن»، **نشریه معرفت**، شماره ۸۴، ص ۴۸-۶۰.
- فیروزآبادی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۴)، **قاموس المحيط**، بیروت: دارالکتب العلمیه، منشورات محمدعلی بیضون.
- کراجکی، محمد بن علی (۱۴۱۰ق)، **کنزالفوائد**، تحقیق و تصحیح: عبدالله نعمه، قم: دارالذخائر.
- کری، جراد (۱۳۹۹)، **نظریه و کاربریست مشاوره و روان‌درمانی**، ترجمه: سید یحیی محمدی، ۱۳۹۹، تهران: ارسباران.
- گلبرگ خناچاه، مطهره، خسرو جاوید، مهناز، کافی ماسوله، سید موسی، میزاجانی، ابراهیم و مهدوی روشن، مرجان (۱۳۹۹)، «مروری بر تعریف، توصیف و ملاک‌های تشخیصی اختلال افسردگی بر اساس ویرایش پنجم راهنمای آماری و تشخیصی اختلال‌های روانی (Dsm ۵)»، **مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش**، سال سوم، شماره ۲۴.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، (۱۳۷۶)، **عیون الحکم و المواعظ** (للیثی)، تحقیق و تصحیح: حسین حسنی بیرجندی، قم: دارالحدیث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، **بحار الانوار** (ط، بیروت)، تحقیق و تصحیح: جمعی از محققان، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مصباح، محمدتقی (۱۳۸۹ق)، **اخلاق در قرآن**، قم: مؤسسه آموزشی-پژوهشی امام خمینی علیه السلام.