

## تأثیر باور به نظریه مدیریت از فرادست بر رفع اختلال افسردگی\*

امیر غنوی<sup>۱</sup>

فاطمه غنوی<sup>۲</sup>

### چکیده

اختلالات روانی ریشه‌های عمیقی در شناخت و باورهای افراد دارد و افسردگی به عنوان رایج‌ترین بیماری روانی از این قاعده مستثنی نیست. ریشه‌های عاطفی و روانی تصادمی خاص با باورهای مذهبی دارد و تعیین آثار این مواجهه به درمان‌گران این امکان را می‌دهد که به شیوه‌های تازه‌ای در برخورد با افسردگی بیندیشند. این نوشته در پی آن است که تأثیر باور مذهبی مهدویت را در درمان ریشه‌های این اختلال بررسی کند و با توجه به پذیرش روزافزون روش شناختی در درمان‌گری، از معارف مهدوی برای فراهم آوردن آموزه‌های لازم برای درمان افسردگی یاری بجوید. روش تحقیق مبتنی بر تحلیل افسردگی از سوی آرون پک متفکر شناختی است که با بخشی از آموزه‌های مهدوی که امیدزا و انگیزه‌ساز هستند تلاقی داده شده و آثار این تلاقی از نگاه تحلیلی بررسی شود. نتایج بررسی نشان می‌دهد که معارف مهدوی دارای این ظرفیت است که نگاه شخص به خود، آینده و جهان پیرامون را دچار تغییر کرده و نه فقط ریشه‌های شناختی افسردگی را درمان کند بلکه انگیزه‌های کافی روانی و عاطفی برای ایستادگی در برابر حسن ناکامی و شکست را در فرد فراهم بیاورد.

### واژگان کلیدی

باورهای مهدوی، افسردگی اجتماعی، دیدگاه آرون پک، عصر غیبت.

### مقدمه

افسردگی مهم‌ترین معضلی است که ایران امروز با آن روبروست.<sup>۳</sup> ترکیبی از ناامیدی نسبت

\* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۶/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۸/۲۰

۱. استادیار پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی قم، ایران (نویسنده مسئول) (amir.ghanavi@gmail.com).

۲. دانشجوی دکتری پژوهشگاه حوزه و دانشگاه قم، ایران (f.ghanavi@rihu.ac.ir).

۳. حاتمی، محمد؛ رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران؛ خبرگزاری ایرنا؛ ۱۳۹۸/۵/۹، 83417864. ایشان به نقل از آمار وزارت بهداشت، ۲۳٪ از افراد جامعه را گرفتار این معضل می‌داند. جلیلی رئیس انجمن علمی روان‌شناسان ایران نیز این آمار را در شهر تهران حدود ۳۴ درصد اعلام کرده است (ر. ک: سایت روان‌شناسی،

به آینده، احساس شکست در رسیدن به هدف‌های اولیه جامعه انقلابی و اسلامی و احساس ناکارآمدی فعالان سیاسی و اجتماعی مهم‌ترین ریشه‌های روانی پیدایش این افسردگی است. مشکلاتی مانند فرار نخبگان و تلاش برای مهاجرت از سوی اقشار مختلف و بی‌اعتمادی به گروه‌های گوناگون از مهم‌ترین آثار این افسردگی است که شاهد گسترش روزافزون در کشور ما هستیم.

نویسنده بر این باور است که اعتقاد به حضور فعال حضرت حجت (عجل) در عصر غیبت و درک درست از نقش ایشان و فهم رابطه متقابل میان ما و آن حضرت می‌تواند در پیشگیری و یا کاهش احساس افسردگی مؤثر بوده و بازگشت امیدی تازه به دل باورمندان را سبب شود.

در این نوشته، ابتدا از اختلال افسردگی بحث کرده و از منظر شناختی<sup>۱</sup> و با تکیه بر تحلیل‌های آرون یک و نگاه درمانی او به تحلیل افسردگی می‌پردازیم و سپس مروری بر نکات کلیدی در نظریه مدیریت از فرادست داشته و بر عناصر تأثیرگذار آن در مبحث فعلی تأکید خواهیم کرد. در نهایت، تأثیر این باور بر پیشگیری از اختلال افسردگی و یا کاهش آن مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

توجه به این نکته ضروری است که افسردگی نوعی بیماری روانی و مسئله‌ای فردی است و تعمیم آن به جامعه بدون اشکال نیست اما وقتی نشانه‌های روانی این اختلال در درصد بالایی از مردم دیده شود می‌توان از آنان به جامعه افسرده تعبیر کرد؛ جامعه‌ای که شادابی کاهش چشمگیری یافته و امید به آینده و احساس خشنودی در آن رو به افول است. در شکل‌گیری چنین وضعیتی عوامل اقتصادی مانند فقر و بیکاری، عوامل سیاسی مانند فساد آشکار در ساختار سیاسی، علل اجتماعی مانند فاصله میان مسئولان و مردم و عدم امکان گفتگو زمینه‌ساز نومیدی و افسردگی هستند. در این نوشتار اگرچه بر تحلیل‌های آرون یک در روش درمان شناختی و نگاه خاص او در روان‌شناسی به مسئله افسردگی توجه شده است اما در تعمیم تحلیل‌ها و درمان‌های ارائه شده برای اختلالات فردی به اختلالات اجتماعی جانب احتیاط را رعایت کرده و تلاش کرده‌ایم تا مشابهت‌ها ما را از توجه به تفاوت‌ها باز ندارد.

در این بررسی کوتاه، از میان آموزه‌های اسلامی، اثر باور به مدیریت فعال حضرت حجت (عجل) در عصر غیبت از نگاه تحلیلی مورد بررسی قرار گرفته و تلاش شده است تا اثرات این

باور بر درمان و یا کاهش افسردگی مورد مطالعه قرار بگیرد. البته مطالعات میدانی نیز قابلیت آن را دارد که سنجه مناسبی برای ارزیابی صحت این تحلیل‌ها باشد که در تحقیقی دیگر به آن پرداخته خواهد شد.

### اختلال افسردگی و اهمیت آن

افسردگی شایع‌ترین مشکل روانی در عصر حاضر است.<sup>۱</sup> مطالعات انجام شده در جهان ما حاکی از آن است که شیوع افسردگی در کشورهای مختلف بسیار متفاوت است و بدترین وضعیت را در کشورهای خاورمیانه، شمال آفریقا، جنوب آسیا و ایالات متحده آمریکا می‌توان مشاهده کرد.<sup>۲</sup> پانزده درصد مردم در مقطعی از زندگی خود این اختلال را تجربه می‌کنند و امکان بروز آن در همه مقاطع سنی وجود دارد. افسردگی پایه شکل‌گیری بسیاری از بیماری‌های روانی و حتی جسمی دیگر نیز هست. از مهم‌ترین ریشه‌های این اختلال را «ترس»، «غم» و «خشم‌های سرکوب شده» دانسته‌اند<sup>۳</sup> که با همراهی عوامل دیگر به تدریج افسردگی را شکل می‌دهد. افسردگی را «مرگ نامحسوس» می‌توان نامید؛ چراکه در این حالت، فرد خیلی از کارها را مانند هر انسان زنده‌ای انجام می‌دهد اما بدون کیفیت، بدون انگیزه، بدون توجه و دقت و با بی‌میلی. رفتار او همانند مرده‌ای است که اگرچه همه چیز را به خوبی درک می‌کند، اما قادر به درک روح و معرفت پدیده‌ها نیست و احساس خود را نسبت به همه چیز از دست داده است. نظریه‌های گوناگون روان‌شناسی تلاش کرده‌اند به این سؤال پاسخ دهند که چرا افراد افسرده می‌شوند، برای دسته‌بندی عوامل مهم ایجاد افسردگی طبقه‌بندی زیرکامل‌تر به نظر می‌رسد.

### عوامل ایجاد افسردگی

این عوامل را می‌توان بر سه دسته تقسیم کرد: عوامل زمینه‌ساز، عوامل آشکارساز و عوامل تداوم‌بخش (فری، ۱۳۸۸ ش: ۲۸).

1. "The world health report 2001 – Mental Health: New Understanding, New Hope". *WHO website*. World Health Organization. 2001. Retrieved 2008-10-19
2. Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010, US National Library of Medicine National Institutes of Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3818162>
3. Lewin K. Depression assessment. *Practice Nurse Journal*. 2007;33(12):43-45.  
برای بحثی کوتاه درباره علل افسردگی ر.ک:  
Harvard Health Publishing. What causes depression? June 24, 2019.

### ۱. عوامل زمینه‌ساز<sup>۱</sup>

به وقایعی اطلاق می‌شود که در گذشته اتفاق افتاده یا شرایطی که در زمان تولد فرد وجود داشته و علت مستقیم گسترش افسردگی در حال حاضر نیست اما وجود آن، احتمال وقوع و گسترش اختلال هیجانی را افزایش می‌دهد. ترکیبی از ساختارهای ژنتیکی، یادگیری دوران کودکی و حتی آثار جسمی ناشی از شرایط تغذیه‌ای از این جمله به شمار می‌روند.

### ۲. عوامل آشکارساز (تسریع‌کننده)<sup>۲</sup>

مراد مجموعه وقایعی است که با به ظهور رسیدن افسردگی همراه است و در کنار عوامل زمینه‌ساز، که نقشی پنهان‌تر دارند، اختلال را کامل می‌کنند. عوامل آشکارساز، خود بر دو گروه درونی و بیرونی قابل تقسیم است که بیماری‌های جسمی و بحران‌های هویتی مهم‌ترین عوامل درونی بوده و اموری مانند از دست دادن شغل، قطع رابطه، مصائب طبیعی مانند سیل و زلزله و از دست دادن عزیزان از عوامل بیرونی به شمار می‌آیند؛ عواملی که معمولاً به طور ناگهانی رخ می‌دهد.

### ۳. عوامل نگه‌دارنده (تداوم‌بخش)<sup>۳</sup>

پس از شکل‌گیری اختلال افسردگی، برخی عوامل سبب تداوم اختلال مزبور شده و حتی با وجود توقف عوامل آشکارساز، هم‌چنان موجب باقی ماندن اختلال خواهند شد. این دسته از عوامل افسردگی را می‌توان عوامل نگه‌دارنده نامید که این عوامل نیز بر دو دسته بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند. اموری مانند شکست عاطفی و تصادف را باید در دسته عوامل نگه‌دارنده بیرونی جای داد و مسائلی از قبیل فقدان برخی مهارت‌های اساسی، ادامه بیماری، الگوی رفتاری ناسازگار یا معنا‌دهی و تفسیر موقعیت‌های مختلف در زمره عوامل نگه‌دارنده درونی محسوب می‌شود (همان: ۲۹). عامل اخیر، یعنی تفسیر و معنا‌دهی نادرست و ارزیابی و قضاوت‌های فرد غلط در مورد موقعیت‌های مختلف زندگی از نگاه معروف‌ترین روان‌شناس شناختی عصر حاضر یعنی آرون تمکین بک اصلی‌ترین عامل تداوم‌بخش افسردگی است.

1. Predisposing Factors
2. Precipitating Factors
3. Maintaining Factors

## نظریه شناختی بک در تحلیل و درمان افسردگی

شیوع و گستردگی اختلال افسردگی موجب شده است تا شیوه‌های درمانی متعددی اعم از دارودرمانی و روان‌درمانی بر پایه نظریه‌های مختلف مورد بررسی قرار گیرند. یکی از راهگشایترین نظریه‌ها در این زمینه نظریه‌های شناختی است و امروزه درمان شناختی به یکی از متداول‌ترین مدل‌های روان‌درمان‌گری تبدیل شده است (باتلر و دیگران، ۲۰۰۶؛ به نقل از جان بزرگی، ۱۳۸۸، به نقل از جان بزرگی ۱۳۹۶) نظریه آرون بک از جمله درمان‌های شناختی است که هدف آن در مرحله نخست، شناسایی و چالش با تفکرات منفی، در مرحله دوم، یافتن روش‌های جایگزین تفکر و شناسایی علل اختلال و در مرحله سوم، یافتن روش‌هایی برای حفظ این تکنیک‌ها است. درمان شناختی، با ایجاد تغییر و دگرگونی در نظام شناختی و فکری فرد، رفتار و احساس او را به وسیله تغییرات شناختی (فکری) تغییر می‌دهد تا بتواند به درک درست و تفسیر صحیح واقعیت‌ها نائل شود. اصل بنیادی درمان شناختی این است که رفتار و احساس فرد تا اندازه زیادی به چگونگی تفسیر او از جهان بستگی دارد.<sup>۱</sup> به عبارت دیگر شناخت درمانگری برای این باور است که تفکر ناکارآمد یا غیرمنطقی و ارزیابی غیرواقعی از اتفاق‌های روزمره بر احساس و رفتار، تأثیر منفی بر جای می‌گذارد.<sup>۲</sup>

پیش از آرون بک، عاطفه مهم‌ترین ساحت روانی فرد در درمان افسردگی تلقی می‌گردید و درمان‌گران تلاش می‌کردند تا تمرکز خود را بر درمان عاطفه قرار دهند. بک در نخستین کتاب خود به نام *افسردگی: علل و درمان* استدلال کرد که علائم شناختی افسردگی نقش محوری‌تری در افسردگی داشته و نباید آنها را صرفاً به مثابه نشانه‌های شناختی افسردگی تلقی کرد که نتیجه این نگاه، تمرکز درمان‌گران بر شناخت به جای عاطفه بود.

بک عنوان کرد که الگوی شناختی منفی، به دیگر علائم افسردگی منجر می‌شود، با این حال معتقد بود که رابطه بین الگوی شناختی منفی و علائم روان‌شناختی افسردگی بسیار ظریف است. بنابراین نظریه شناختی بک، تغییر بنیادی در مفهوم‌سازی افسردگی به عنوان «اختلال تفکر» در برابر «اختلال عاطفه» بود. او پس از ترسیم چارچوب شناختی افسردگی،<sup>۳</sup> این نکته را مطرح کرد که آسیب‌پذیری افراد مستعد افسردگی را به مجموعه‌ای از قضاوت‌های

1. Beck, J. (2021). *Cognitive Behavior Therapy*, 3rd ed. The Guilford press, New York , London, 287
2. Beck, J. (2021). *Cognitive Behavior Therapy*, 3rd ed. The Guilford press, New York , London, 5
3. Beck, A. & Alford, B. (2009). *Depression: Causes and Treatment*, 2nd ed. University of Pennsylvania Press, Philadelphia.

ناکارآمد و نادرست پایدار درباره خود، جهان و آینده می‌توان نسبت داد. براساس نظریه شناختی، عاطفه یک حالت ذهنی است که از ارزش‌یابی محرک‌های درونی یا بیرونی ناشی شده و شیوه ارزیابی همین امور سبب تعیین میزان و چگونگی هیجان تجربه شده خواهد شد.

نظریه بک در زمینه افسردگی چهار مؤلفه اصلی دارد که تمامی این مؤلفه‌ها شناختی هستند (فری؛ ۱۳۸۸ش: ۳۰)؛<sup>۱</sup> بدین معنا که به وقایع درونی در عرصه ذهن و فکر مربوط اند که اگرچه برای دیگران قابل مشاهده نیست اما فرد می‌تواند از آن آگاه باشد. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از: افکار خودکار،<sup>۲</sup> طرح‌واره‌های شناختی،<sup>۳</sup> خطاهای منطقی<sup>۴</sup> و مثلث شناختی.<sup>۵</sup> افکار خودکار بر گذرها و خطورات ذهنی اطلاق می‌شود<sup>۶</sup> که در قالب جملات و عبارات و در حال هشیاری اما به صورت خودبه‌خود و بدون اختیار او پدیدار می‌گردد. طبق نظریه آرون بک، فرد افسرده به‌طور ناخواسته، نسبت به خود، حال و آینده و تجاربی که در زندگی کسب کرده و تمام عوامل تأثیرگذار، نگاهی بدبینانه و منفی دارد و این افکار منفی منجر به تشدید افسردگی شده و شخص در این حالت در سیکل معیوب افسردگی و افکار منفی گرفتار می‌شود؛ به همین جهت میزان افکار خودکار منفی با شدت افسردگی رابطه مستقیم دارد.<sup>۷</sup>

**طرح‌واره‌ها:** ساختارهای ثابتی در ساختار شناختی فرد است که مانند عینکی عمل می‌کند؛ فرد با آن به وقایع نگاه کرده، براساس آن تجربیات خود را معنا و تفسیر می‌کند. در ادامه، و براساس این معنا و تفسیر رفتارهای او هم سازمان‌دهی خواهد شد. ذهن معمولاً میل به حفظ طرح‌واره‌های را دارد و در برابر اطلاعات متناقض با آن مقاومت می‌کند.<sup>۸</sup> در نظریه رشد

۱. برای مطالعه تفصیلی درباره نظر بک در خصوص افسردگی ر. ک:

Beck, A. & Alford, B. (2009). *Depression: Causes and Treatment*, 2nd ed. University of Pennsylvania Press, Philadelphia

2. Automatic thought

3. Schemas

4. Logical errors

5. Cognitive triad

۶. برای بحث بیشتر ر. ک: آرون بک؛ شناخت درمانی: اصول و مفاهیم و رای آن؛ ترجمه محمدی و دیگران؛ ص ۱۰۲.

7. Teasdale J. (2004). Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal relationship? *Advances in Behaviour Research and Therapy*. Volume 5, Issue 1, 1983, Pages 3-25

Harrel, T. & Ryon, N. (1983). Cognitive-behavioral assessment of depression: Clinical validation of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 (5): 721-725..

۸. مفهوم طرح‌واره برای اولین بار توسط روان‌شناس انگلیسی فردریک بارتلت در «مطالعه‌ای در روان‌شناسی اجتماعی» (۱۹۳۲) وارد روان‌شناسی شد. بارتلت دانش سازمان‌یافته را شبکه‌ای پیچیده از ساختارهای ذهنی انتزاعی می‌داند که

مرحله‌ای پیاژه، کودکان براساس درگیری‌هایی که تجربه می‌کنند، یک سری طرح‌واره برای خود می‌سازند، تا به آنها در درک جهان کمک کند.<sup>۱</sup>

**خطاهای منطقی:** این خطاها در فرایند استدلال رخ می‌دهد؛ مانند وقتی که شخص از حقایق، نتیجه‌گیری یا استنباط تحریف‌شده‌ای دارد. مثلاً براساس داده‌های ناکافی نتیجه‌گیری می‌کند یا درباره این‌که اتفاقی خاص به‌طور کلی معنی منفی دارد، تصمیم می‌گیرد. خطاهای منطقی به تحریف‌های شناختی نیز مشهور هستند.<sup>۲</sup>

**مثلت شناختی:** این تعبیر بر ارزیابی‌ها و قضاوت‌های فرد درباره خود، دنیا و آینده اطلاق می‌شود<sup>۳</sup> که در فرد دچار افسردگی محتوای این ارزیابی‌ها غالباً منفی است. نظر فرد درباره خود، دنیا و انتظارات او در مورد آینده از اهمیت خاصی برخوردار است و متکی بر تجارب پیشین اوست. محتوای منفی افکار خودکار و طرح‌واره‌ها سبب سوگیری شده و به وسیله خطاهای منطقی تشدید می‌شوند. طبق نظر بک، یکی از جنبه‌های مهم افسردگی، وجود محتوای منفی در طرح‌واره‌ها و افکار اتوماتیک درباره این سه بعد است.<sup>۴</sup>

### آموزه‌های دینی و مقوله افسردگی

آموزه‌های دینی از دو زاویه بر مسئله افسردگی اثرگذار هستند: ۱. پیشگیری از افسردگی، ۲. درمان این مرض. براساس نظر آرون بک، افسردگی برخاسته از محتوای منفی است که در افکار خودکار، طرح‌واره‌های متناسب افکار منفی، خطاهای منطقی و همچنین مثلث شناختی وجود داشته است. طرح‌واره‌های منفی انگارانه و افکار خودکار معمولاً در سوابق ذهنی و علائق

---

نشان‌دهنده درک فرد از جهان است. او تأثیر پیشینه فرهنگی فرد را در بازنویسی و حفظ برخی رویدادها مورد مطالعه قرار داد. بارتلت در یکی از مشهورترین مطالعات خود، به این نکته پرداخت که آیا افراد می‌توانند رویدادهایی را که به شدت از زمینه محیطی خود منحرف شده‌اند به خاطر بیاورند یا خیر. او در این بررسی نشان داد که هرچه پیشینه شخص از نظر فرهنگی متفاوت از داستان ارائه شده باشد، احتمال آن کمتر است. که شرکت‌کنندگان بتوانند داستان را به خاطر بسپارند. بارتلت نتیجه گرفت که شرکت‌کنندگان داستان ارائه شده را به نفع کلیشه‌های فرهنگی خود تحریف کردند و جزئیاتی که تفسیر آنها دشوار بود حذف شدند زیرا با طرح‌واره خود شرکت‌کنندگان مطابقت نداشت.

<https://www.britannica.com/science/schema-cognitive>

1. Georgeon, O.R.; Ritter, F.E. (2011). "An intrinsically motivated schema mechanism to model and simulate emergent cognition". *Cognitive Systems Research* 15–16
2. Helmond, Petra; Overbeek, Geertjan; Brugman, Daniel; Gibbs, John C. (2015). "A Meta-Analysis on Cognitive Distortions and Externalizing Problem Behavior"/ *Criminal Justice and Behavior*. 42 (3): 245–262.
3. M.A. Southam-Gerow, ... S.B. Avny, in *Encyclopedia of Adolescence*, 2011

برای مطالعه درباره باورهای بنیادین نسبت به خود رک: بک، ۱۳۹۱ش: ۲۱۳.

4. Aaron T. Beck\ Brad A. Alford. *Depression: Causes and Treatment*. Second Edition. University of Pennsylvania Press. Philadelphia/ page: 19, 24, 226, 230

فعلی ما ریشه دارد و حتی خطاهای منطقی نیز در بسیار از موارد متأثر از احساسات یا باورهای غلطی است که در عمق ذهن ما رسوب کرده است. برداشت‌های ما از خودمان، از محیط و دیگران و از آینده خویش بسیار متأثر از تصویرسازی‌های منفی است. آموزه‌های دینی و تربیت اسلامی مخاطبان را به فضایی سوق می‌دهد که زمینه‌های افسردگی به حداقل می‌رسد.

### آموزه‌های عام دینی و معضل افسردگی

دین تصویر غریبی از انسان و ارزش‌های او عرضه می‌کند که جایی برای افسردگی باقی نمی‌ماند. آموزه‌های دینی تصویری متفاوت از پیروزی و زمان نومییدی و واقع‌گرایی به ما می‌دهد: از نگاه این آموزه‌ها:

۱. پیروزی آن جا است که تو از اهداف جدا نشوی حتی اگر در ظاهر مال، جان یا آبرویت را از دست داده باشی. اساساً اگر ارزیابی براساس سعی افراد باشد و اگر هنگام ابتلا و گرفتاری بتوان با توجه به خدا و با توجه به راهی که پیشروی ما است امید به بهترین پاداش‌ها را داشت و اگر شکست را فرصتی برای یافتن اشکالات و ترمیم ضعف‌ها دانست و آن را مقدمه پیروزی‌های بزرگ تلقی کرد، شکست معنا و مفهومی نخواهد داشت.

۲. اگر همه تقصیر را از خودت بدانی و همه ضعف‌ها را در خودت ببینی باز جایی برای ناامیدی از خود نیست؛ چراکه هنگامه حمایت پروردگار همان‌جا آغاز می‌شود که تو با دست‌هایی که خالی می‌بینی به امید او برخیزی و بدانی که در هر لحظه از تو کاری را می‌خواهند که در همان لحظه برای تو مقدور است و اگر گذشته‌های بد تو را ناامید کرده، تو با استغفار و توبه آثار اخروی را پاک کن و با توکل و با بررسی گذشته‌ها و برنامه‌ریزی برای آینده‌ها دوباره تلاش کن.

۳. واقع‌گرایی؛ افزون بر این، مهم‌ترین خطاهای شناختی که زمینه‌ساز افسردگی هستند با آموزش مفاهیم و دستورات دینی به چالش کشیده می‌شوند که به برخی نمونه‌های آن اشاره می‌کنیم:

**ذهن خوانی؛** این خطای ذهنی باعث می‌شود باور دیگران نسبت به خود را با اطمینان حدس زده و بپندارد که جلوه‌ای منفی در چشم دیگران یافته است و خود را باخته و گرفتار افسردگی شود. اما دین به او می‌آموزد که باید به دیگران خوش‌بین باشد.<sup>۱</sup> می‌آموزد که اگر

۱. «يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَ يُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ» (توبه: ۶۱)؛ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي كَلَامٍ لَهُ ضَغَّ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِيهِ حَتَّى يَأْتِيكَ مَا تَغْلِبُكَ مِنْهُ (کلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۲، ۳۶۲).



درست رفتار کند در حمایت خدا است؛<sup>۱</sup> می‌آموزد برای چشم‌ها و دل‌هایی که هیچ نمی‌دانند حسابی باز نکند<sup>۲</sup> و در مقابل به چشم‌ها و دل‌هایی بیندیشد که همیشه ناظر هستند و ارزش‌های واقعی را می‌بینند.<sup>۳</sup>

**بی‌توجهی به امر مثبت و درشت‌نمایی امور منفی؛** فرد افسرده توانمندی‌های خود را ندیده، بر امور منفی متمرکز می‌شود. اما دین به او می‌آموزد که خوبی‌ها را خدا پرورش داده و پربار می‌کند<sup>۴</sup> اما بدی‌ها اگر از آنها درس بگیری و دوباره راه بیفتی نه فقط بخشیده می‌شوند<sup>۵</sup> که به درس و تجربه شده و به خوبی تبدیل می‌گردند.<sup>۶</sup>

**تفکر همه یا هیچ؛** ایده‌آل‌گرایی و احساس یأس هنگامی که بالاترین سطح ممکن نرسیده باشیم می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی باشد. اما دین به ما یاد می‌دهد که دیدن ضعف‌ها و زمین خوردن‌ها خود بخشی از مسیر اوج گرفتن انسان است. آدم عليه السلام تا ضعف‌ها و عیب‌هایش را ندید و به توکل و اعتصام نرسید حجت خدا بر روی زمین نشد. مگر کاستی‌ها را نمی‌توان با استغفار پر کرد و از خدای جبار، جبران را خواست. آری، اگر اوج را در دنیا و در چشم دیگران می‌خواهیم، شکست اصلی در همین دید غلط ما است و آنچه باید بشویم این گناه دنیاطلبی است که زمینه‌ساز افسردگی شده است.

**تعمیم مبالغه‌آمیز و نادیده‌انگاری حقایق؛** این که هر حادثه منفی را شکستی همه‌جانبه بدانیم و این که با چشم‌پوشی از حقایق مثبت، خود را شکست‌خورده‌ای تمام‌عیار بینگاریم. اما آموزه‌های دینی به ما می‌آموزد که شکست بخشی از فرایند پیروزی است و هیچ‌کس به پیروزی و اوج بدون تجربه شکست نخواهد رسید و این که فقط با یافتن نقاط مثبت وجود خود می‌توان به برنامه‌ریزی و حرکت دوباره اقدام کرد. بدون شکست، ضعف‌های فردی و اجتماعی

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَ يَثْبِثْ أَقْدَامَكُمْ» (محمد: ۷).

۲. عن الكاظم عليه السلام: يَا هِشَامُ لَوْ كَانَ فِي يَدِكَ جَوْزَةٌ وَقَالَ النَّاسُ فِي يَدِكَ لَوْلَوْهَ مَا كَانَ يَنْفَعُكَ وَأَنْتَ تَعْلَمُ أَنَّهَا جَوْزَةٌ وَلَوْ كَانَ فِي يَدِكَ لَوْلَوْهَ وَقَالَ النَّاسُ إِنَّهَا جَوْزَةٌ مَا صَرَكَ وَأَنْتَ تَعْلَمُ أَنَّهَا لَوْلَوْهَ (ابن‌شعبه، ۴: ۱۴۰، ۳۸۶)؛ عن الباقر عليه السلام: ...إِنَّ مِدْخْتَ فَلَا تَفْرُخُ وَإِنْ دُمِمْتَ فَلَا تَجْرُغُ وَفَكَرْ فِيمَا قِيلَ فَبِكَ فَإِنْ عَرَفْتَ مِنْ نَفْسِكَ مَا قِيلَ فَبِكَ فَسَقُوطُكَ مِنْ عَيْنِ اللَّهِ جَلُّ وَعَزٌّ عِنْدَ عَضْبِكَ مِنَ الْحَقِّ أَعْظَمُ عَلَيْكَ مُصِيبَةٌ مِمَّا جُفْتُ مِنْ سَقُوطِكَ مِنْ أَعْيُنِ النَّاسِ وَإِنْ كُنْتَ عَلَى خِلَافِ مَا قِيلَ فَبِكَ فَتَوَابٌ اِكْتَسَبْتَهُ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَتَّعَبَ بَدَنُكَ وَاعْلَمْ بِأَنَّكَ لَا تَكُونُ لَنَا وَلِيًّا حَتَّى لَوْ اجْتَمَعَ عَلَيْكَ أَهْلُ مِصْرَكَ وَقَالُوا إِنَّكَ رَجُلٌ سَوْءٌ لَمْ يَخْرُوكَ ذَلِكَ وَلَوْ قَالُوا إِنَّكَ رَجُلٌ صَالِحٌ لَمْ يُصْرِكَ ذَلِكَ وَلَكِنْ اغْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى كِتَابِ اللَّهِ فَإِنْ كُنْتَ سَالِكًا سَبِيلَهُ زَاهِدًا فِي تَزْهِيدِهِ رَاغِبًا فِي تَزْغِيهِ خَائِفًا مِنْ تَخْوِيفِهِ فَائِثٌ وَأَبْشُرْ فَإِنَّهُ لَا يَصْرُكَ مَا قِيلَ فَبِكَ (كليني، ۷: ۱۴۰، ج ۲، ۲۸۴).

۳. «قُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ» (توبه: ۱۰۵).

۴. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَثْمَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ» (انعام: ۱۶۰).

۵. «إِنْ يَتَّبِعُوا يُغْفَرْ لَهُمْ مَا قَدْ سَلَفَ» (انفال: ۳۸).

۶. «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ» (فرقان: ۷۰).

شناسایی نمی‌شود و ناخالصی برطرف نشده و ناخالص‌ها معلوم نخواهند شد. پیش‌بینی‌های منفی بافانه؛ گاهی توجه به احتمالات منفی به آمادگی بیشتر در برابر حوادث می‌انجامد اما منفی‌بافی‌های بی‌منطق به معنای شکست قبل از شروع مبارزه است. مؤمن شکست را با پاداش بزرگ‌تری همراه می‌داند<sup>۱</sup> و پیروزی را در انجام وظیفه می‌شمارد. همین است که با شکست نمی‌شکند و گرفتار افسردگی نمی‌شود.

بسیاری از آموزه‌ها و دستورالعمل‌های دینی زمینه‌های تفکرات منفی را در زندگی و در ارتباطات اجتماعی از بین می‌برد؛ این که به دیگران حسن ظن داشته باشیم (کلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۲، ۳۶۱) و این که اگر به خدا امید داشته، به او خوش بین بوده و اعتماد کنیم، خدا این امید و اعتماد را بی‌جواب نخواهد گذاشت،<sup>۲</sup> این که تا عذر دیگری را نشنیده و اطلاعات کافی نداریم و عذر دیگری را نشنیده‌ایم در مورد او قضاوت نکنیم...<sup>۳</sup> همگی بسیاری از ریشه‌ها و زمینه‌های افسردگی را از میان می‌برد.

باورهای دینی با بیرون کشیدن انسان از عمق تاریکی‌های درونی و بیرونی و با ترسیم راهی مناسب برای زندگی در دنیا، خاستگاه بسیاری از معضلات روانی و عاطفی را از میان می‌برد؛ چراکه تغییر نگاه انسان به خود، به جهان و به آینده خویش، مثلث تحلیلی متفاوتی را برای برخورد با مسائل پیش‌روی در اختیار او می‌گذارد و زمینه بسیاری از اختلالات شناختی را از بین می‌برد. در میان آموزه‌های امیدساز، مهدویت جایگاه و ارزشی متفاوت دارد که غرض اصلی این نوشته گفتگو در این زمینه است.

### باورهای مهدوی

۱. اندیشه مهدویت ریشه در ضرورت دین دارد؛ آنچه دین را ضرورت می‌بخشد نیاز انسان به ضابطه‌هایی برای زندگی بی‌انتهای خویش است. این ضابطه‌ها را صرفاً از وحی می‌توان انتظار داشت که ریشه در احاطه ربوبی بر همه زمان‌ها و عوالم دارد. اما دین بدون ولایت به کمال نرسیده و امکان استفاده از نعمت‌ها جز با امامت میسر نخواهد شد. نیاز به امامت اختصاص به عصر حضور نداشته و در غیبت نیز ما محتاج امام هستیم. امام عصر غیبت، همان شئون و وظایف امامان پیشین را دارا است و ناشناختگی برای او صرفاً یک محدودیت

۱. «أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا» (قصص: ۵۴).

۲. «يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَ يُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ رَحْمَةً لِلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ» (توبه: ۶۱).

۳. قَالَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: كَانَ لِي فِيهَا مَضَى أَخٌ فِي اللَّهِ وَ أَنْ لَا يَلُومَ أَحَدًا عَلَيَّ مَا [لَا] يَجِدُ الْعُذْرَ فِي مِثْلِهِ حَتَّى يَسْمَعَ اغْتِيَاذَهُ (شريف رضی، ۱۴۱۴ق: ۵۲۶).

نیست بلکه عامل قدرت نیز هست.

۲. در سیر رشد حرکت دینی، غیبت یک مرحله ضروری است؛ این درست است که غیبت هنگامی رخ داد که طرح‌های امامان پیشین برای حکومت معصومین به خاطر ضعف شیعیان به انجام نرسید اما بار غیبت هنگامی بر دوش امتی قرار می‌گیرد که تاب تحمل آن را یافته<sup>۱</sup> و امکان و امید به ادامه مسیر و آماده‌سازی شرایط بازگشت حکومت به آن بزرگان فراهم باشد. غیبت بخشی از مراحل رشد شیعه است<sup>۲</sup> که در آن، شیعیان بدون دسترسی به امام خویش باید خود حرکتی خودبسنده را تداوم ببخشند و به مدیریت او از فرادست اکتفا کنند.
۳. حضور حجت خدا همواره یک ضرورت است (طبرسی، ۱۴۰۳ق: ج ۲، ۳۱۷) و این اوست که محوریت حرکت دینی را بر عهده دارد:

عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ عليه السلام قَالَ: نَحْنُ أُمَّةُ الْمُسْلِمِينَ وَ حُجَجُ اللَّهِ عَلَى الْعَالَمِينَ وَ سَادَةُ الْمُؤْمِنِينَ وَ قَادَةُ الْغُرِّ الْمُحْجَلِينَ وَ مَوَالِي الْمُؤْمِنِينَ وَ نَحْنُ أَمَانٌ لِأَهْلِ الْأَرْضِ كَمَا أَنَّ النَّجُومَ أَمَانٌ لِأَهْلِ السَّمَاءِ وَ نَحْنُ الَّذِينَ بَنَّا بِمِسْكَ السَّمَاءِ أَنْ تَفَعَ عَلَى الْأَرْضِ إِلَّا يَأْذِنُهُ وَ بَنَّا بِمِسْكَ الْأَرْضِ أَنْ قَبِدَ بِأَهْلِهَا وَ بَنَّا يَنْزِلُ الْغَيْثُ وَ يَنْشُرُ الرَّحْمَةَ وَ تَخْرُجُ بَرَكَاتُ الْأَرْضِ وَ لَوْلَا مَا فِي الْأَرْضِ مِمَّا لَسَّاحَتْ الْأَرْضُ بِأَهْلِهَا ثُمَّ قَالَ وَ لَمْ تَخْلُ الْأَرْضُ مُنْذُ خَلَقَ اللَّهُ آدَمَ مِنْ حُجَّةٍ لِلَّهِ فِيهَا ظَاهِرٌ مُشْهُورٌ أَوْ غَائِبٌ مَسْتُورٌ وَ لَا تَخْلُو إِلَى أَنْ تَقُومَ السَّاعَةُ مِنْ حُجَّةِ اللَّهِ وَ لَوْلَا ذَلِكَ لَمْ يَعْبُدِ اللَّهُ.

- او را اگرچه نمی‌شناسیم اما همواره در میان ما حضور داشته و در بحران‌ها به یاری ما می‌آید. اگر او نبود، قرن‌ها پیش ریشه شیعیان قطع می‌شد. این اوست که بر دل‌هایی آماده نور معرفت تابانده و حرکت‌های بزرگ را از دل‌ها و دست‌هایی توانمند آغاز می‌کند. این اوست که جمع‌هایی را که بر هم می‌ریزد که به توطئه مشغول و بر نابودی حق کمر بسته‌اند.<sup>۳</sup>
۴. پایان غیبت در گروهی دو چیز است: تربیت کادرها و زمینه عمومی برای حکومت معصوم؛ نگاه کوتاه ما به فراز و فرودهای کوچک تاریخ دوخته شده و بر مسیر کلی مروری نداریم. این

۱. أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعِبَادُ مِنَ اللَّهِ - جَلَّ ذِكْرُهُ - وَ أَرْضَى مَا يَكُونُ عَنْهُمْ إِذَا افْتَقَدُوا حُجَّةَ اللَّهِ - جَلَّ وَ عَزَّ - وَ لَمْ يَظْهَرِ لَهُمْ وَ لَمْ يَعْلَمُوا مَكَانَهُ وَ هُمْ فِي ذَلِكَ يَعْلَمُونَ أَنَّهُ لَمْ تَبْظُلْ حُجَّةُ اللَّهِ - جَلَّ ذِكْرُهُ - وَ لَا مِثْلَهُ فَعِنْدَهَا فَتَوَفَّعُوا الْفَرَجَ صَبَاحاً وَ مَسَاءً فَإِنَّ أَشَدَّ مَا يَكُونُ غَضَبُ اللَّهِ عَلَى أَعْدَائِهِ إِذَا افْتَقَدُوا حُجَّتَهُ وَ لَمْ يَظْهَرِ لَهُمْ وَ قَدْ عَلِمَ أَنَّ أَوْلِيَاءَهُ لَا يَزْتَابُونَ وَ لَوْ عَلِمَ أَنَّهُمْ يَزْتَابُونَ مَا غَيَّبَ حُجَّتَهُ عَنْهُمْ طَرْفَةَ عَيْنٍ وَ لَا يَكُونُ ذَلِكَ إِلَّا عَلَى رَأْسِ شَرَارِ النَّاسِ (كليني، ۱۴۰۷ق: ج ۱، ۳۳۳).

۲. این نکته در ضمن روایتی داستانی از حضرت باقر عليه السلام آمده است که طولانی و بسیار خواندنی است (كليني، ۱۴۰۷ق: ج ۸، ۳۶۲).

۳. عن الحجة عليه السلام: إِنَّا غَيَّبْنَا مُهْمَلِينَ لِمُرَاعَاةِكُمْ وَ لَا نَاسِينَ لِذِكْرِكُمْ وَ لَوْلَا ذَلِكَ لَنَزَلَ بِكُمْ الْأَوَاءُ وَ اضْطَلَمَكُمُ الْأَعْدَاءُ (طبرسي، ۱۴۰۳ق: ج ۲، ۴۹۷).

باور عمیق شیعه است که کار مردمان جز با حکومت عصمت راست نخواهد شد و قیام معصوم علیه السلام و حکومت او در گروهی تربیت بزرگانی است که بار حکومت او را بردارند (کلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۲، ۲۴۳). تربیت چنین بزرگانی، حتی اگر در یک نسل و یک دوره زمانی نباشد، کافی است و دست عنایت حق، اینان را در رکاب مهدی عجل الله تعالی فرجه التوفیق حاضر خواهد کرد. آنچه ما باید بکنیم روشن نگهداشتن کوره تربیت است تا کسانی به انتخاب خویش در چنین جایگاهی حاضر شده، ارکان حکومت او باشند. افزون بر ارکان، حکومت معصوم نیاز به بلوغ اجتماعی و اقبال عمومی دارد؛ باید مدعیان حکومت و عدالت عیار خود را نشان دهند<sup>۱</sup> تا عامه مردم به این باور برسند که رخت حکومت جز بر تن معصومان راست نخواهد شد.

۵. عصر غیبت، عصر فرصت‌های بزرگ و زمان رسیدن به جایگاه‌های بی‌بدیل است؛ برترین اعمال، دشوارترین آنها است<sup>۲</sup> و همین است که کسانی که نه معاصر پیامبری بوده و نه امامی را درک کرده ولی با خواندن حرف‌ها و شنیدن استدلال‌ها راه حق را پیش گرفته و بدون سرپرستی مستقیم معصومان برای اقامه دین و برای زمینه‌سازی بازگشت حکومت به معصومان می‌کوشند لایق برترین جایگاه‌ها هستند:

يَا أَبَا خَالِدٍ إِنَّ أَهْلَ زَمَانٍ غَيْبَتِهِ الْقَائِلِينَ بِإِمَامَتِهِ وَ الْمُنْتَظِرِينَ لظُهُورِهِ أَفْضَلُ مِنْ أَهْلِ كُلِّ زَمَانٍ لِأَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى أَعْطَاهُمْ مِنَ الْعُقُولِ وَ الْأَفْهَامِ وَ الْمُعْرِفَةِ مَا صَارَتْ بِهِ الْغَيْبَةُ عِنْدَهُمْ بِمَنْزِلَةِ الْمَشَاهِدَةِ وَ جَعَلَهُمْ فِي ذَلِكَ الزَّمَانِ بِمَنْزِلَةِ الْمُجَاهِدِينَ بَيْنَ يَدَي رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آَلِهِ وَ سَلَّمَ بِالسَّيْفِ أَوْلِيكَ الْمُخْلِصُونَ حَقًّا وَ شَيْعَتُنَا صِدْقًا وَ الدُّعَاءُ إِلَى دِينِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ سِرًّا وَ جَهْرًا (ابن بابویه؛ ۱۳۹۵ق: ج ۱، ۳۲۰).

عصر غیبت، عصری است که فرصت رسیدن به برترین مقامات و بالاترین جایگاه‌ها در نزد خدا و اولیاء او است. همین است که معصوم علیه السلام از برتری جایگاه مردمان عصر غیبت بر یاران قائم عجل الله تعالی فرجه التوفیق می‌گوید:

عَنْ أَمِيَّةَ بِنِ عَلِيٍّ عَنْ رَجُلٍ قَالَ قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام أَيُّمَا أَفْضَلُ نَحْنُ أَوْ أَصْحَابُ الْقَائِمِ عليه السلام قَالَ فَقَالَ لِي أَنْتُمْ أَفْضَلُ مِنْ أَصْحَابِ الْقَائِمِ وَ ذَلِكَ أَنَّكُمْ تُمْتَسُونَ وَ تُصْبِحُونَ خَائِفِينَ عَلَى إِمَامِكُمْ وَ عَلَى أَنْفُسِكُمْ مِنْ أُمَّةِ الْجَوْرِ إِنْ صَلَّيْتُمْ فَصَلَاتِكُمْ فِي تَقِيَةٍ وَإِنْ

۱. عن أبي صادق عن أبي جعفر عليه السلام قَالَ دَوْلَتُنَا إِجْرُ الدَّوْلِ وَ لَنْ يَنْبَغِيَ أَهْلُ بَيْتِ لَهُمْ دَوْلَةٌ إِلَّا مُلِكُوا قَبْلَنَا لِنَلَّا يَقُولُوا إِذَا رَأَوْا سَيْرَتَنَا إِذَا مُلِكْنَا سِرًّا مِثْلَ سَيْرَةِ هَوْلَاءَ وَ هُوَ قَوْلُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ الْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ (طوسی، ۱۴۱۱ق: ۴۷۲).  
 ۲. عن الثَّيْبِيِّ رحمته الله: أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ أَحْمَرُهَا (شيخ بهایی، ۱۴۰۵ق: ۴۵؛ ابن الاثير، ۱۳۶۷ش: ج ۱، ۴۴۰).

صُمِّمْتُ فَصِيَامُكُمْ فِي تَقِيَةٍ وَإِنْ حَجَّجْتُمْ فَحَجُّكُمْ فِي تَقِيَةٍ وَإِنْ شَهِدْتُمْ لَمْ تُقْبَلْ شَهَادَتُكُمْ وَ  
عَدَّ أَشْيَاءَ مِنْ نَحْوِ هَذَا مِثْلَ هَذِهِ.

راوی می پرسد که بر این منوال است پس چرا قائم عَلَيْهِ السَّلَام را آرزو کنیم و پاسخ می شنود که سبحان الله! آیا دوست نداری که عدل آشکار، راه های امن و با مظلوم منصفانه رفتار شود (مفید، ۱۴۱۳ق: ۲۱).

۶. شیعه در عصر غیبت خود را پیرو و همراه امام عصر عَلَيْهِ السَّلَام دانسته و کمر به سربازی او بسته است؛ اسلام آوردن و شیعه شدن به معنای پیوستن به جرگه کسانی است که پیرو پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و امامان هستند. همراهی با جریانی است با پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و با علی و فرزندان او آغاز شده است. شیعه خود را سرباز کسانی می داند که فرماندهان جبهه حق در مبارزه با باطل بوده اند. در عصر غیبت، امام مهدی عَلَيْهِ السَّلَام رهبر و فرمانده جریان حق است و شیعیان او را فرمانده و مقتدای خود می دانند. او امین خدا در زمین و حجت او بر مردمان است.

۷. میان شیعیان با امام عصر عَلَيْهِ السَّلَام رابطه ای سرشار از عطوفت و مهر برقرار است؛ امام برای مردم همانند رفیقی همراه، پدری مهربان و دلسوز است. <sup>۱</sup> از نگاه شیعه، امام همه زندگی خود را برای سعادت و آسودگی مردم گذاشته و قرن ها است که در تربیت مردم و رفع فتنه ها می کوشد و رنج فراز و فرودها امت ها را تحمل کرده است. این ندای الهی ندای او نیز هست که «يَا حَسْرَةً عَلَى الْعِبَادِ مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ» (یس: ۳۰) او حتی با مخالفان و تمسخرکنندگان نیز مهربان است و حسرت از دست رفتن شان را می خورد. اگر بر ادعیه امام عصر عَلَيْهِ السَّلَام و دعاها ی مربوط به عصر غیبت مروری کنیم این عشق و محبت را در سخنان شیعیان نیز می توان مشاهده کرد که دیدار آن سیمای رشید را و رضایت او را و شهادت در رکابش را خواستارند:

### باورهای مهدوی و افسردگی های امروز

معضل رو به گسترش افسردگی اجتماعی را باید کاملاً جدی گرفت و برای پیشگیری و درمان آن از تمامی ظرفیت ها مدد خواست. این افسردگی به نشاط و امید جامعه آسیب جدی

۱. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَام قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَصْلُحُ الْإِمَامَةُ إِلَّا لِرَجُلٍ فِيهِ ثَلَاثُ خِصَالٍ وَرَعٌ يَخْرِجُهُ عَنِ مَعَاصِي اللَّهِ وَجَلْمٌ يَمْلِكُ بِهِ غَضَبَهُ وَحُسْنُ الْوَلَايَةِ عَلَى مَنْ تَلِيَ حَتَّى يَكُونَ لَهُمْ كَالْوَالِدِ الرَّجِيمِ (كلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۱، ۴۰۷) عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَام أَنَّهُ قَالَ: يَا ظَارِقُ الْإِمَامُ كَلِمَةُ اللَّهِ... وَالظَّيْبُ الرَّفِيقُ وَالْأَبُّ الشَّفِيقُ مَفْرَعُ الْعِبَادِ فِي الدَّوَاهِي (مجلسی، ۱۴۰۳ق: ج ۲۵، ۱۷۱).

وارد کرده و به کاهش تاب‌آوری فردی و اجتماعی می‌انجامد. چنین جامعه‌ای سرمایه اجتماعی خود را در معرض زوال دیده و رابطه‌های سست و رفتارهای خشنی را تجربه خواهد کرد. افسردگی و ناامیدی همزاد یکدیگر هستند و ناامیدی‌ها به تردید در باورها و حتی به رها کردن اخلاقیات و اعتقادات و مرگ جامعه منجر می‌شود.<sup>۱</sup>

باورهای مهدوی دارای محتوای اثرگذار و عمیقی در این راستا هستند و ترویج و تعمیق این باورها در ذهن معتقدان و طرح و اثبات آن برای ناآشنایان تأثیری به‌سزا در پیشگیری و درمان افسردگی امروز جامعه ما خواهد داشت. تأثیر این باورها در گروهی روزآمدی محتوا و طراحی آن در قالب‌هایی متناسب با ادبیات و فضای گفتگوهای امروز است. همچنین باید در نظر داشت که گفتگوهای مهدوی سخت مورد سوءاستفاده و سوء برداشت بوده و براساس مطامع برخی گروه‌های سیاسی و مجموعه‌های اعتقادی به آن دست‌اندازی شده است. باید این پیرایه‌ها را زدود و از ایجاد شائبه ادامه آن مسیر پرهیز کرد. در ارائه این باورها و ایجاد تناسب با روش‌های درمانی افسردگی رویکردهای زیر قابل پیشنهاد است:

**۱. تغییر توقعات نسبت به آینده؛** ساده‌اندیشی در خصوص اهداف دینی و نگاه شعاری به آرمان‌های بزرگ‌هنگامی که به دیوار واقعیات می‌خورد و ضعف دوستان، نفوذ و بازیگری دشمنان، ناکارآمدی بزرگان و ناسازگاری روزگار را تجربه می‌کند یا از اهداف کوتاه‌آمده، به عافیت جویی و حتی هم‌رنگی با جماعت می‌رسد و یا به گوشه‌ای خزیده و گرفتار افسردگی و ناامیدی خواهد شد.

در مثلث شناختی ما، نگاه فرد به آینده باید با واقعیات و با آموزه‌های دینی سازگار شود. این درست است که باید برای گسترش خوبی‌ها کوشید ولی باید این واقعیت را نیز پذیرفت که تغییر شرایط در گروهی انتخاب انسان‌ها است و این اوست که باید تصمیم بگیرد که کدام مسیر را طی کند. خدا و پیامبران و تمامی حجت‌های الهی زمینه‌سازان این انتخاب درست هستند اما آنچه رخ خواهد داد متناسب با انتخاب آزادانه مخاطبان است که این امکان را دارند تا برای برپایی قسط به پا خیزند<sup>۲</sup> و می‌توانند بی‌اعتنا به دعوت‌ها به راه خود و حتی به گسترش فساد ادامه دهند تا جایی که نظام خلقت خود اقدام به پاکسازی آنان بکند.<sup>۳</sup>

**۲. توجه به ریشه‌های دنیاطلبانه افسردگی اجتماعی؛** تلاش برای رفع غیبت اگر برای

۱. عن علی علیه السلام: قتل القنوط صاحبه (آمدی، ۱۴۱۰: ق: ۴۹۸).

۲. «لیقوم الناس بالقسط» (حدید: ۲۵).

۳. «الَّذِينَ طَلَعُوا فِي الْبِلَادِ فَأَكْتَرُوا فِيهَا الْفُسَادَ فَصَبَّ عَلَيْهِمْ رَبُّكَ سَوْطَ عَذَابٍ» (فجر: ۱۱-۱۳).

برقراری عدالت و احقاق حق باشد امری مطلوب و رفتاری آخرت‌گرایانه است اما اگر برای غلبه بر جبهه مخالف و رهایی از فشار و سختی‌های حکومت‌های ظالم باشد. قداستی ندارد. این آموزه قرآنی است که ﴿تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ﴾ (قصص: ۸۳) زندگی اخروی برای کسانی است که در زمین به دنبال برتری جویی نیستند و چه مرز باریکی است میان این‌که بخواهی حق حاکم شود و این‌که بخواهی از زیر دست بودن خود و دوستانت و از فشارهای دنیوی خسته شده باشی و جویای جایگاه اجتماعی برتری باشی:

عَنْ أَبِي بَصِيرٍ، قَالَ: قُلْتُ لِأبي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: جُعِلْتُ فِدَاكَ، مَتَى الْفَرَجُ؟ فَقَالَ: «بِأَبِي بَصِيرٍ، وَ أَنْتَ مِمَّنْ يُرِيدُ الدُّنْيَا، مَنْ عَرَفَ هَذَا الْأَمْرَ، فَقَدْ فُرِّجَ عَنْهُ؛ لِإِنْتِظَارِهِ (كليني، ۱۴۰۷ق: ج ۱، ۳۷۱).

تلاش‌ها و خستگی‌های ما از جنس حق جویی نیست بلکه از سختی‌های زندگی و ناکارآمدی‌ها و طولانی شدن ابتلائات به ستوه آمده، روی ترش کرده‌ایم. این رنج‌ها سنت قطعی الهی است برای این‌که غربال شویم و ناخالص‌ها و ناخالصی‌ها عیان گردد (آل عمران: ۱۴۱ و ۱۵۴):

عَنْ ابْنِ أَبِي يَعْفُورٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَقُولُ وَيَلُّ لُطْعَاةَ الْعَرَبِ مِنْ أَمْرِ قَدِ افْتَرَبَ قُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ كَمْ مَعَ الْقَائِمِ مِنَ الْعَرَبِ قَالَ نَفَرٌ بَيْسِيرٌ قُلْتُ وَاللَّهِ إِنَّ مَنْ يَصِفُ هَذَا الْأَمْرَ مِنْهُمْ لَكَثِيرٌ قَالَ لَا بَدَّ لِلنَّاسِ مِنْ أَنْ يَمْتَحِصُوا وَيَمَيِّزُوا وَيَعْرَبُوا وَيَسْتَخْرِجُوا فِي الْغُرُبَالِ خَلْقٌ كَثِيرٌ.

عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الصَّيْقَلِيِّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ مَنْصُورٍ قَالَ قَالَ لِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَا مَنْصُورُ إِنَّ هَذَا الْأَمْرَ لَا يَأْتِيكُمْ إِلَّا بَعْدَ إِيَّاسٍ وَلَا وَاللَّهِ حَتَّى تُمَيِّزُوا وَلَا وَاللَّهِ حَتَّى تُمْتَحِصُوا وَلَا وَاللَّهِ حَتَّى يَشَقَّ مَنْ يَشَقَّ وَيَسْعَدَ مَنْ يَسْعَدُ (كليني، ۱۴۰۷ق: ج ۱، ۳۷۰).

۳. رسیدن به انتظار فرج خود از بزرگ‌ترین پیروزی‌ها است؛ مگر پیروزی بزرگ و فرج عظیم در چه چیزی است؟ این‌که تو هم چنان زمینه‌سازی کنی و تن به وضعیت موجود ندهی و دل از اهدافت نکنی از بزرگ‌ترین پیروزی‌ها است:

قَالَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عليه السلام: اِنْتَظَرِ الْفَرَجَ مِنْ أَكْثَرِ الْفَرَجِ (ابن بابویه: ۱۳۹۵ق: ج ۱، ۳۲۰). نکته دقیقی که امام صادق عليه السلام در روایات انتظار فرج به آن توجه داده، ابعاد گوناگون این حقیقت است. رسیدن انسان به سطحی که حکومت‌های دیگر را برنتابد، برای حکومت معصومین بکوشد و دغدغه اهل بیت عليهم السلام و مظلومیت ایشان را داشته باشد. انتظار فرج است.

رسیدن به چنین بلوغی خود از بزرگ‌ترین پیروزی‌ها و گشایش‌هاست.<sup>۱</sup> کسی که این‌گونه می‌اندیشد در هر شرایطی که زندگی کند از همراهان قائم و پدران اوست و نباید او را به سبب مرزهای زمانی و مکانی جدا تصور کرد.<sup>۲</sup> اگر او در این غربت و تنهایی مجاهدانه می‌کوشد برتر از آنانی خواهد بود که از نور حضور معصوم برخوردار بوده و از گرمای او جان می‌گرفتند. اگر کسی با دوری از محضر معصوم بتواند فشارهای فکری، روانی و اجتماعی را تحمل کرده، به آمادگی و آماده‌سازی ادامه دهد، برتر از کسانی است که محضر امام را درک می‌کنند و در رکاب او می‌جنگند.

**۴. ما تنها نیستیم و حجت خدا در کنار ما است؛ احساس تنهایی و رها شدگی در کنار احساس شکست عاملی قوی برای پیدایش احساس افسردگی و شکل‌گیری نومیدی است.** اما در عصر غیبت، ما هرگز نباید احساس تنهایی کنیم؛ زیرا امام با استفاده از قدرتی که در ناشناختگی هست به یاری شیعیان می‌آید. این به معنای نفی ابتلائات و انکار شکست‌ها نیست. وقوع ابتلائات سنت قطعی الهی است و شکست نیز گونه‌ای از این ابتلائات است. اما حرکت دینی متصدیانی دارد که هرگز آن را رها نکرده و نمی‌کنند. این حرکت را خدا، خود آغاز کرده و با ارسال رسولان و برانگیختن حجت‌های خویش گسترش داده است. مهدی حجت خدا در عصر غیبت است و همه سربازان خدا در آسمان و زمین به همراه او هستند (فتح: ۷). تنهایی برای کسانی است که از خدا بریده و در برابر او می‌ایستند؛ تکیه‌اشان بر موج است و صدای‌شان در باد. احساس همراهی خدا و حجت‌های او، آرامش‌زاست و قدرت‌ساز. این نگاه به وضعیت خویش یکی از ارکان مثلث شناختی را دچار تحول کرده و جایی برای افسردگی باقی نمی‌گذارد.

**۵. افسردگی و نومیدی نشان از ضلالت و گمراهی دارد؛ چگونه می‌توان با خدا و حجت‌های او بود و نومید شد و به افسردگی پناه برد.** ما هدف را و مسیر را گم کرده‌ایم. این سخنی است که ابراهیم در مواجهه با رسولان الهی به آن اشاره کرده است:

﴿قَالُوا يَا شَرِيكَ بِلْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْقَانِطِينَ قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ (حجر: ۵۵-۵۶).

عصر غیبت، عصر تکرار همین صحنه‌هایی است که ما از آن برآشفته‌ایم. قرار است تا

۱. مَنْ عَرَفَ هَذَا الْأَمْرَ فَقَدْ فُرِّجَ عَنْهُ لِإِنْتِظَارِهِ (کلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۱، ۳۷۱).

۲. وَفِرْقَةٌ أَحْبَبْنَا وَحَفِظُوا قَوْلَنَا وَاطَاعُوا أَمْرَنَا وَ لَمْ يُخَالِفُوا فِعْلَنَا فَأَوْلِيكَ مَنَا وَ تَخُنْ مِنْهُمْ (ابن شعبه، ۱۴۰۴ق: ۵۱۴).



زمینه‌های فهم و انتخاب برای مردمان فراهم شود؛ قرار است نگاه عموم را به این سو بکشانیم که حضور معصوم و حکومت او ضرورت دارد؛ قرار است کادرهای حکومت مهدوی را بسازیم که حکومت‌های بزرگ، کارگزاران بزرگ می‌خواهد. اگر بخواهیم همانند خدا به انسان‌ها مجال انتخاب بدهیم باید بپذیریم که غیبت هنگامی مرتفع خواهد شد که آن قدر نیروهای جدید زاده و تربیت شوند که از میان آنان، مهره‌های کلیدی برای همراهی با حجت خدا فراهم بیاید. البته این لطف خدا است که اگر میان این مهره‌های بزرگ، فاصله‌ای در زمان تولد و زندگانی باشد رجعت و بازگشت مردگان امکان همراهی و همگامی آنان با حجت خدا را فراهم خواهد کرد.

۶. عشق به مهدی و دیدن تنهایی او و مشاهده رنج‌هایش، جایی برای افسردگی و کنار کشیدن باقی نمی‌گذارد؛ عشق حرکت می‌سازد و عاشق تاب رنج معشوق را ندارد. مهدی وارث همه خوبی‌ها است و ما دوستدار هر خوبی باشیم او را دوست خواهیم داشت. عدالت، مهر، شجاعت، عرفان و... همه را در او جش می‌توان در مهدی یافت. افزون بر این، او قرن‌ها شب و روز برای هدایت و سعادت ما می‌کوشد و گره‌ها را گشوده و موانع را کنار می‌زند. اگر با آن همه خوبی و این همه لطف و مهر او آشنا شویم دل‌های مان سرشار از محبت او خواهد شد. این محبت جایی برای افسردگی و گوشه‌نشینی باقی نمی‌گذارد مگر عاشق می‌تواند رنج معشوق را ببیند، خواسته او را بداند، اما بی‌خیال در خود بخزد و کنار بگیرد. امام محبوب ما، قرن‌ها است که شاهد صحنه‌هایی سخت‌تر از امروز ما بوده است آیا ما نیز مانند دیگران، او را تنها می‌گذاریم و به دنبال زندگی رفته یا به کنجی می‌خزیم. اگر پس از شهادت علی و در کربلا می‌بودیم چه می‌کردیم. صحنه همان صحنه کربلا است. آیا ما نیز به سراغ دنیا رفته و در صف یزیدیان جای می‌گیریم و یا به سراغ زندگی عادی خود می‌رویم و ایتم آل محمد را به حال خود رها می‌کنیم؟

### نتیجه‌گیری

آموزه‌های دینی از این ظرفیت برخوردار هستند که نگاه فرد به خود، به جهان پیرامون و به آینده را چنان دچار تغییر کنند که نگاه و احساسی متفاوت در فرد آفریده و ذهنیتی همیشه پیروز در او بسازند. در این نگاه، او در عصر غیبت خود را در برابر بهترین فرصت‌هایی می‌بیند که حتی در کنار انبیاء و اولیاء فراهم نبوده است. او خود را در همراهی حق و حمایت حجت خدا می‌بیند و احساس تنهایی و رهاشدگی نخواهد داشت. آینده متعلق به اوست؛ چراکه پیروزی و

شکست ظاهری هر دو نردبانی برای صعود هستند. دنیای مؤمن، سرشار از سربازان خدا و در رأس آنها حجت خدا است که در عصر غیبت به مدیریت همه جانبه اما از فرادست مشغول است. سعادت او در گروهی پیروزی اجتماعی و تشکیل حکومت اسلامی نیست که رسیدن به انتظار فرج خود از بزرگ‌ترین پیروزی‌ها و نشانگر موفقیت فرد در تفکر، آرمان‌ها و خط مشی فردی و اجتماعی است. مثلث تحلیلی مؤمن او را از هرگونه سرخوردگی و احساس ناکامی جدا کرده و زمینه‌ها و ریشه‌های افسردگی را برطرف می‌کند.

### منابع

#### قرآن کریم

۱. ابن اثیر جزری، مبارک بن محمد (۱۳۶۷ش)، *النهاية في غريب الحديث والأثر*، قم: مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، چهارم.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۹۵ق)، *کمال الدین و تمام النعمه*، تهران: اسلامیه، دوم.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، *تحف العقول عن آل الرسول ﷺ*، قم: جامعه مدرسین، دوم.
۴. بک، جودیت (۱۳۹۱ش)، *شناخت درمانی؛ اصول و مفاهیم ماورای آن*، ترجمه: محمدی و دیگران، تهران: انتشارات کتاب ارجمند، اول.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، *غرر الحکم و درر الکلم*، قم: دارالکتاب الإسلامی، دوم.
۶. جلیلی، احمد (۱۴۰۰ش)، رئیس انجمن علمی روان‌شناسان ایران / سایت روان‌شناسی: ۱۴۰۰/۷/۵.
۷. حاتمی، محمد (رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران) (۱۳۹۸ش)؛ خبرگزاری ایرنا؛ ۱۳۹۸/۵/۹، 83417864.
۸. شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق)، *نهج البلاغه (للصبحی صالح)*، قم: هجرت، اول.
۹. شیخ بهایی، محمد بن حسین (۱۴۰۵ق)، *مفتاح الفلاح فی عمل الیوم و اللیلة من الواجبات و المستحبات*، بیروت: دارالأضواء، اول.
۱۰. طبرسی، احمد بن علی (۱۴۰۳ق)، *الإحتجاج علی أهل اللجاج*، مشهد: نشر مرتضی، اول.
۱۱. طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۱ق)، *الغیبة*، قم: دارالمعارف الإسلامیة، اول.
۱۲. فری، مایکل (۱۳۸۸ش)، *شناخت درمان‌گری گروهی*، ترجمه: مسعود جان بزرگی، تهران: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ق)، الکافی، تهران: دارالکتب الإسلامية، چهارم.
۱۴. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، بیروت: دار إحياء التراث العربي، دوم.
۱۵. مفید، محمد بن محمد نعمان (۱۴۱۳ق)، الإختصاص، قم: المؤتمر العالمي لالفية الشيخ المفید، اول.

16. Teasdale J. (2004). Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal relationship? *Advances in Behaviour Research and Therapy*. Volume 5, Issue 1, 1983, Pages 3-25.
17. Harrel, T. & Ryon, N. (1983). Cognitive-behavioral assessment of depression: Clinical validation of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
18. <https://www.britannica.com/science/schema-cognitive>
19. Georgeon, O.R.; Ritter, F.E. (2011). "An intrinsically motivated schema mechanism to model and simulate emergent cognition". *Cognitive Systems Research*.
20. Helmond, Petra; Overbeek, Geertjan; Brugman, Daniel; Gibbs, John C. (2015). "A Meta-Analysis on Cognitive Distortions and Externalizing Problem Behavior"/ *Criminal Justice and Behavior*. 42 (3).
21. M.A. Southam-Gerow, ... S.B. Avny, in *Encyclopedia of Adolescence*, 2011
22. Beck, A. & Alford, B. (2009). *Depression: Causes and Treatment*, 2nd ed. University of Pennsylvania Press, Philadelphia
23. Beck, J. (2021). *Cognitive Behavior Therapy*, 3rd ed. The Guilford press, New York, London.
24. Harvard Health Publishing, What causes depression?. June 24, 2019.
25. "The world health report 2001 – Mental Health: New Understanding, New Hope". WHO website. World Health Organization. 2001. Retrieved 2008.
26. Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010, US National Library of Medicine National Institutes of Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3818162>
27. Lewin K. Depression assessment. *Practice Nurse Journal*. 2007;33(12).