**مبانی نظری و پیشینه پژوهش**

در این فصل، به مبانی نظری افسردگی و تبیین الگوی افسردگی براساس رویکرد اسلامی پرداخته‌می‌شود. سپس به بیان توضیحات نظری مفهوم «درد معنوی» پرداخته خواهد شد و در ادامه نیز ادبیات پژوهشی پیرامون این دو متغیر بیان می‌گردد.

**2-1 افسردگی**

افسردگی از زمان‌های بسیار دور مورد توجه بوده است. حدود چهارصد سال پیش از میلاد، بقراط اصطلاح مانی و ملانکولی را برای توصیف اختلالات روانی به کار برد. در حدود سال 30 میلادی، پزشک رومی، سلسوس[[1]](#footnote-1) در کتاب خود ملانکولی را ناشی از صفرای سیاه معرفی نمود. امیل کرپلین در سال 1899، مفهوم بیماری منیک –‌دپرسیو را شرح داد که شامل اکثر ملاک‌های تشخیصی اختلال دوقطبیI می‌شود. او همچنین نوع خاصی از افسردگی را نیز شرح داد که پس از یائسگی در زنان و اواخر بزرگسالی در مردان شروع می‌شود و به افسردگی رجعتی[[2]](#footnote-2) معروف شد، و از آن به بعد یکی از معادل‌های اختلالات خلقی با شروع دیررس شمرده می‌شود (سادوک و سادوک، ترجمه پورافکاری: 1388).

تمامی افراد بعضی از اوقات احساس گرفتگی یا ناراحتی می‌کنند. اما این احساسات معمولاً گذرا هستند و در خلال چندین روز فراموش می‌شوند. ولی زمانی که شخص آشفتگی و بی‌نظمی افسرده‌کننده‌ای دارد، این افسردگی در زندگی و فعالیت‌های معمولی وی تأثیر می‌گذارد و یا بی‌نظمی و اختلال، باعث رنج و زحمت فرد و کسانی می‌شود که با او در ارتباط هستند.

افسردگی، معمول و عادی به نظر می‌رسد، اما بیماری جدی و مهمی است و بیشتر کسانی که آن را تجربه می‌کنند برای بهبود یافتن به مداوا و درمان نیاز دارند (حسینی و مهدی‌زاده، 1390).

افسردگی زمانی نابهنجار تلقی می‌شود که با واقعه‌ای که رخ داده متناسب نباشد و یا فراتر از حد معمول باشد (اتکینسون، اسمیت و هیلگارد[[3]](#footnote-3)، 1983).

اختلال افسردگی آن‌قدر شایع است که سرماخوردگی روان‌پزشکی لقب گرفته‌است (سلیگمن[[4]](#footnote-4)، 1975؛ به نقل از قاسم‌زاده، 1382). در هر مقطع معینی از زمان، 15-20 درصد بزرگسالان در سطح قابل توجهی، از نشانه‌های افسردگی رنج می‌برند. حداقل 12 درصد به میزانی از افسردگی که آن‌ها را مقطعی از زندگی، به سمت درمان بکشاند، مبتلا هستند و حدس زده می‌شود که حدود 75 درصد موارد بستری در بیمارستان‌های روانی را موارد افسردگی تشکیل می‌دهند (راسخ، 1393).

شیوع و عوامل چندگانه زیربنایی این اختلال باعث شده است که گستره وسیعی از تلاش‌ها در حوزه سبب‌شناسی، تشخیص و درمان، در این زمینه صورت گیرد. اما با این وجود هنوز به طور قطع نمی‌توان گفت که یافته‌های پژوهشی، توانسته‌اند تمام ابعاد این اختلال را شناسایی، تبیین و کنترل نمایند. لذا در ابتدا این اختلال، براساس طبقه‌بندی DSM-5 به عنوان الگوی پذیرفته شده از اختلال، ارائه شده و سپس مروری بر الگوهای تبیین‌گر و مدل‌های رایج درمانی خواهدشد.

**2-1-1 طبقه‌بندی پنجمین ویراست تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی[[5]](#footnote-5)(2013) از اختلال افسردگی**

DSM-5 ملاک‌هایی برای دوره افسردگی اساسی، جدا از ملاک‌های تشخیصی برای تشخیص‌های وابسته به افسردگی ذکر کرده‌است که در زیر به آنها اشاره می‌شود:

الف- پنج تا (یا بیشتر) از علائم زیر در یک دوره دو هفته‌ای وجود داشته‌اند و نشان دهنده تغییر از سطح عملکرد قبلی هستند؛ حداقل یکی از علائم یا به صورت (1) خلق افسرده یا (2) از دست دادن علاقه و احساس لذت است.

1. خلق افسرده اکثر مواقع روز، یا با گزارشات ذهنی (مثل احساس غمگینی و پوچی) یا مشاهدات دیگران (مثلاً غمگین و اشکبار بودن)
2. کاهش قابل ملاحظه علاقه یا احساس لذت نسبت به تمام، یا تقریباً تمام فعالیت‌ها در قسمت عمده روز، تقریباً هر روز (با توجه به شرح ذهنی بیمار یا مشاهدات دیگران)
3. کاهش قابل ملاحظه وزن بدن بدون پرهیز یا رژیم غذایی یا افزایش وزن (مثلاً، بیش از 5 درصد وزن بدن در یک ماه) یا کاهش یا افزایش اشتها تقریباً هر روز
4. بی‌خوابی یا پرخوابی تقریباً هر روز
5. تحریک یا کندی روانی – حرکتی تقریباً هر روز (قابل مشاهده برای دیگران، فقط مربوط به احساس ذهنی کندی یا بی قراری نمی‌شود)
6. خستگی یا فقدان انرژی تقریباً هر روز
7. احساس بی‌ارزشی یا گناه بی‌جا (که ممکن است هذیانی باشد) تقریباً هر روز (فقط شامل خودملامت‌گری و احساس گناه در مورد بیمار بودن نمی‌گردد)
8. کاهش توانایی تمرکز یا تفکر، یا بلاتصمیمی، تقریباً هر روز (به شرح ذهنی بیمار یا مشاهده دیگران)
9. افکار تکرار شونده مرگ (نه به صورت ترس از مرگ)

افکار انتحاری تکراری بدون نقشه خاص، یا اقدام به خودکشی یا طرح خاص برای خودکشی

ب- علائم شامل ملاک‌های دوره مختلط نمی‌گردند.

ج- علائم ناراحتی قابل ملاحظه بالینی یا تخریب در عملکرد اجتماعی، شغلی یا سایر زمینه‌های مهم به وجود می‌آورد.

د- علائم ناشی از تأثیر فیزیولوژیک مستقیم یک ماده (داروی نسخه شده یا مورد سوء مصرف) یا یک اختلال طبی عمومی نمی‌باشد.

ه- داغ‌دیدگی توضیح بهتری برای علائم ارائه نمی‌کند، یعنی پس از فقدان فردی محبوب، علائم بیش از دو ماه دوام می‌یابد و یا با تخریب عملکردی بارز، اشتغال ذهنی بیمارگون با بی‌ارزشی، تفکر انتحاری، علائم پسیکوتیک، یا کندی روانی-حرکتی همراه باشد.

**2-1-2 الگوها و درمان‌های اختلال افسردگی**

**2-1-2-1 الگوی زیستی افسردگی**

به اعتقاد الگوی زیستی، افسردگی اختلال بدن است. چهار سرنخ وجود دارد که نشان می‌دهند بدن عمیقاً در افسردگی درگیر است (شویلر[[6]](#footnote-6)، 1974؛ به نقل از روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389).

اولاً افسردگی تا اندازه‌ای بعد از دوره‌های تغییر فیزیولوژیکی طبیعی در زنان رخ می‌دهد؛ بعد از به دنیا آوردن کودک، هنگام یائسگی و درست قبل از قاعدگی.

ثانیاً شباهت قابل ملاحظه‌ای بین نشانه‌ها در فرهنگ، جنسیت، سنین و نژادها حاکی از این فرآیند زیستی زیربنایی است.

ثالثاً درمان‌های بدنی، به ویژه داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای و بازدارنده‌های منوآمینواکسیداز و شوک برقی تشنج‌آور، افسردگی را به طور مؤثری درمان می‌کنند.

بالأخره اینکه گاهی افسردگی به صورت عوارض جانبی داروها در افراد بهنجار ایجاد می‌شود، به ویژه افسردگی می‌تواند به وسیله رزرپین ایجاد ‌شود که داروی کاهش‌دهنده فشارخون است. این سرنخ‌ها عامل محرکی برای یافتن مبنای زیستی افسردگی بوده‌اند (روزنهان، سلیگمن[[7]](#footnote-7)، ترجمه سیدمحمدی: 1389).

**الف- عوامل ژنتیکی و افسردگی یک قطبی**

خویشاوندان درجه یک بیماران افسرده یک قطبی، بین دو تا پنج برابر بیشتر از افراد جامعه بهنجار در معرض خطر افسردگی قرار دارند (کلر، بردسلی، دورر، لاووری، ساموئلسون، و کلرمن، 1986؛ به نقل از روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389). درحالی که شواهد حاکی از آن هستند که افسردگی دو قطبی می‌تواند قویاً ارثی باشد، ولی افسردگی یک قطبی فقط به صورت ضعیف ارثی است. فقط 28 درصد از دوقلوهای یک تخمکی برای افسردگی دوقطبی ناهمخوانند، درحالی که حداقل 60 درصد از دوقلوهای یک تخمکی برای افسردگی یک قطبی ناهمخوان هستند (آلن، 1976؛ به نقل از روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389). شواهد بهتر از بررسی‌های خویشاوندان اختیار شده در برابر خویشاوندان زیستی بیماران افسرده به دست آمده‌است. خویشاوندان زیستی در مقایسه با خویشاوندان اختیار شده، هشت برابر بیشتر در معرض خطر افسردگی یک قطبی قرار دارند (وندر، کتی، روزنتال، شولزینگر، اورتمن و لاند[[8]](#footnote-8)، 1986). در مجموع روشن است که داشتن عضو خانواده افسرده، خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد. بنابراین شواهد ژنتیکی تا اندازه‌ای از رویکرد زیست پزشکی در افسردگی یک‌قطبی حمایت می‌کند. با این حال شواهد دارویی و زیست‌شیمیایی نیرومندترند (روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389).

**ب- اساس نوروشیمیایی افسردگی**

الگوی زیست‌شیمیایی معتقد است که افسردگی یک اختلال انگیزشی است که بوسیله کمبود آمین‌های بیوژنیک[[9]](#footnote-9) ایجاد می‌شود. آمین‌های بیوژنیک موادهای نوروشیمیایی هستند که انتقال عصبی را تسهیل می‌کنند. آن‌ها به دو گروه یا دو ساختار شیمیایی مختلف تقسیم می‌شوند: کاته‌کولامین‌ها[[10]](#footnote-10)، که شامل نوراپی‌نفرین، اپی‌نفرین و دوپامین می‌شوند؛ و ایندول‌آمین‌ها[[11]](#footnote-11)، که سروتونین و هیستامین را شامل می‌شوند. نوراپی‌نفرین و سروتونین، دو ناقل عصبی از نوع آمین‌های زیستی هستند که بیشترین دخالت را در پاتوفیزیولوژی اختلالات خلقی دارند. همچنین داده‌ها حاکی از آن است که فعالیت دوپامین ممکن است در افسردگی کاهش یافته باشد. ناقل‌های عصبی اسید آمینه (به خصوص GABA) و پیتیدهای مؤثر بر اعصاب (به خصوص وازوپرسین و مواد افیونی درونزا) در اختلالات خلقی مؤثرند.

استرس شدید زودرس می‌تواند تغییرات پایدار در پاسخ‌های رفتاری و نوروآندوکروین (غدد درون‌ریز عصبی) ایجاد کند. افزایش HPA شاه علامت پاسخ استرس بوده و یکی از روشن‌ترین شواهدی است که ارتباط بین افسردگی و بیولوژی استرس را نشان می‌دهد. نقش کورتیزول در استرس مشهود است. هیپرکورتیزولمی (افزایش سطح کورتیزول فوق کلیوی) در افسردگی، بیانگر یک یا چند مورد از آشفتگی‌های مرکزی زیر است:

کاهش سروتونین مهاری، افزایش فعالیت نوراپی‌نفرین، استیل کولین یا هورمون کورتیکوتروپین یا کاهش مهار پس‌خوراندی از هیپوکامپ.

**ج- دارودرمانی**

در درمان اختلال افسردگی، رویکردهای درمانی متفاوتی وجود دارد. در رویکرد روان‌پزشکی، درمان دارویی در خط مقدم درمان این اختلال قرار دارد (پنجمین ویراست تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی؛ 2013).

استفاده از دارودرمانی احتمال بهبود بیمار را ظرف یک ماه آینده دو برابر می‌کند، ظهور اثرات درمانی تمامی داروهای ضد افسردگی بین 3-4 هفته طول می‌کشد. انتخاب دارو بایستی متناسب با وضعیت جسمی بیمار، مزاج و سبک زندگی وی و به نحوی که کمترین تداخل را با آن داشته باشد صورت بگیرد (سادوک و سادوک، ترجمه پورافکاری: 1388).

از آنجایی که افسردگی اختلال عود کننده‌ای است، پزشکان توصیه می‌کنند که مصرف دارو برای مدت طولانی ادامه پیدا کند تا از برگشت آن پیشگیری شود، پس متخصصان از دارو به نحوی برای پیشگیری هم استفاده می‌کنند، با این حال در یک تحقیق نشان داده شد که 25درصد از بیمارانی که در مرحله نگهداری درمان، دارو مصرف می‌کنند باز دوره‎‌های بازگشت را تجربه می‌کنند (سولومون، لئون، 2005؛ به نقل از روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389).

از سویی هر زمان که بحث استفاده از دارو برای درمان افسردگی به میان می‌آید به طور موازی در مورد تأثیرات جانبی این داروها و اثری که بر بیماران دارد نیز صحبت می‌شود، از جمله خودکشی، و اثر متفاوت آن بر اضطراب همزمان، درد، زمان شروع خواب، و ساختار خواب، احتمال اثرات نامطلوب قطع دارو. همه این عوامل به نوبه خود به نحوی با افزایش خطر خودکشی مرتبط است (فیفر، گنوزی، گن، زیوین و والنتین[[12]](#footnote-12)، 2009؛ وجینار، ایلگن، وجینار، مککامون، والنستین و بروئر[[13]](#footnote-13)، 2009؛ گن، زیوین، مک کامون و والنتین[[14]](#footnote-14)، 2008).

بدین منظور، در اغلب موارد درمان افسردگی ترکیبی از دارودرمانی و مشاوره است. اگر چه این درمان مؤثر است، اما بر روی بسیاری از مراجعان اثر موقت دارد (بهرنز و تریل[[15]](#footnote-15)، 2011)، و این در حالی است که محققان نشان داده‌اند که روان‌درمانی هم دارای مقبولیت است و هم درمان مؤثری می‌باشد (وستن و مورسن[[16]](#footnote-16)، 2001)، اما مطالعات همچنان نشان می‌دهد که حدود 50% از نشانه‌های بهبود یافته به طور معناداری عود می‌کنند (وستن و مورسن، 2001).

در بین این درمان‌ها شناخت‌درمانی از اهمیت بیشتری برخوردار است. شناخت‌درمانی دارای پشتوانه محکمی از مشاهدات بالینی منظم، آزمون‌های تجربی، امکان پژوهش و فرمول‌بندی‌های نظری است که آن را از سایر رویکردهای درمانی متمایز ساخته است (پروچاسکا ونور کراس؛ ترجمه سیدمحمدی: 1386)؛ و پژوهش‌های انجام شده عمدتاً شامل مقایسه دارودرمانی و روان‌درمانگری شناختی-رفتاری است (برید اتکینسون، کوالیتی و بگبی[[17]](#footnote-17)، 2006) نتایج تأثیر یکسان هر دو روش و یا برتری رویکرد شناختی-رفتاری را بر درمان افسردگی نشان داد.

تحقیقات نشان می‌دهند که افسردگی به میزان بالایی با اضطراب همبودی دارد و همچنان خط اول درمان برای این بیماری همراه با اضطراب نیز، درمان رفتاری شناختی و مهار کننده انتخابی باز جذب سروتونین است (هولی[[18]](#footnote-18)، 2012). از سوی دیگر نشان داده شد که روان‌درمانی یک روش مؤثر برای درمان اضطراب و افسردگی برای بسیاری از افراد است (اتو، اسمیت و ریز[[19]](#footnote-19)، 2004؛ مت، دکر، شویورز و جانگ[[20]](#footnote-20)، 2007).

**د- درمان با تشنج برقی**[[21]](#footnote-21)

چون داروهای ضد افسردگی برای ایجاد بهبود قابل ملاحظه در بیماران معمولا به 3 تا 4 هفته زمان نیاز دارد، در بیماران با افسردگی شدید (مخصوصاً سالخوردگان) که ممکن است در خطر جدی و فوری خودکشی قرار دارند مورد استفاده قرار می‌گیرد (گیلتین، 2002؛ به نقل از راسخ، 1393).

این درمان برای کسانی که نمی‌توانند دارو مصرف کنند یا در برابر مصرف دارو مقاومت دارند نیز به کار برده می‌شود. در هر صورت در استفاده از این روش بایستی دقت کرد، چون علی‌رغم اینکه در دوره درمانی 6 تا 12 باری که یک روز در میان اجرا می‌شود نشانه‌ها بهبود کامل پیدا می‌کنند اما این روش دارای عوارض جانبی فوری چون سردرگمی و درجات مختلف از یاد زدودگی گذرا است که گاهی تا چند ماه ادامه می‌یابد.

این روش برای درمان دوره‌های مانیک بسیار پرکاربرد است و درمان با بهبود محسوس 80% از بیماران ارتباط دارد، البته دادن داروهای تثبیت‌کننده خلق بعد از ECT برای پیشگیری از بازگشت ضروری است (پاچر، مینکا و هولی، 1389؛ به نقل از راسخ، 1393).

**ه- تحریک مغناطیسی از طریق جمجمه[[22]](#footnote-22)**

اگر چه درمان زیستی تحریک مغناطیسی از طریق جمجمه برای مدتی در دسترس بوده است، اما اخیراً مورد توجه زیادی قرار گرفته است. TMS، یک روش غیر تهاجمی است که تحریک موضعی مغز در بیمارانی که بیدار هستند را امکان‌پذیر می‌کند. میدان مغناطیسی کوتاه مدت اما شدیدی که فعالیت الکتریکی را در قسمت‌های خاصی از قشر مغز ایجاد می‌کنند، وارد می‌شوند (جانیاک، 2005؛ به نقل از خدابخشی، 1393)، این روش بدون درد است و امکان هزاران تحریک را در هر جلسه فراهم می‌آورد و درمان معمولا پنج روز در هفته و به مدت 2 تا 6 هفته ادامه می‌یابد اگر چه تحقیق درباره اثربخشی این روش ادامه دارد اما در واقع کاملاً قابل مقایسه با ECT و داروهای ضد افسردگی است به علاوه اینکه عملکرد شناختی را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد و مشکلات حافظه هم ایجاد نمی‌کند (شولز، فراشباخ، 2005؛ جانیاک، 2008؛ به نقل از راسخ، 1393).

**و- تحریک عصب واگ**

مطالعات نشان می‌دهند که تحریک عصب واگ در بیماران صرعی باعث بهبود خلقشان می‌گردد. این یافته باعث استفاده از یک وسیله الکترونیکی جهت تحریک عصب واگ چپ (VNS) شده است که این وسیله شبیه ضربان سازهای قلب در پوست کار گذاشته می‌شود. مطالعات حاکی از فروکش کردن علائم افسردگی عود کننده در بیماران است اگر چه مکانیسم اثر این روش معلوم نیست (سادوک و سادوک، ترجمه پورافکاری: 1388).

**ز- محرومیت خواب**

مشخصه اختلالات خلقی، آشفتگی در خواب است و در افراد افسرده ممکن است به صورت پرخوابی یا بی‌خوابی نمایان شود. معمولا در افراد دچار افسردگی یک قطبی، محرومیت از خواب در 60% از موارد افسردگی را کاهش می‌دهد اما این اثر گذرا است و معمولا نتایج آن تا دوره شبانه بعدی از بین می‌رود. به همین خاطر از محرومیت خواب نسبی برای درمان استفاده می‌کنند، اما حتی این روش هم به مرور زمان اثر خود را از دست می‌دهد (سادوک و سادوک، ترجمه پورافکاری: 1388).

**ح- نور درمانی**

روش زیستی و غیر دارویی دیگر، این روش در ابتدا برای درمان افسردگی فصلی که در زنان شایع‌تر است ابداع شد اما بعداً نشان داده شد که حتی برای درمان افسردگی غیر فصلی نیز مؤثر است (گلدن و همکاران، 2005؛ به نقل از سادوک و سادوک، ترجمه پورافکاری: 1388).

در این روش بیماران در معرض نور درخشان با شدت 1500 تا 10000 لوکس یا بیشتر قرار می‌گیرند که این کار اغلب روزانه 1 تا 2 ساعت و قبل از غروب خورشید انجام می‌گیرد اگر چه در بعضی بیماران مواجهه شدن با نور حتی بعد از غروب خورشید نیز مفید بوده است (سادوک و سادوک، ترجمه پورافکاری: 1388).

**2-1-2-2 الگوی روان‌پویشی افسردگی**

نظریه‌پردازان روان‌پویشی بر سه علت افسردگی تأکید می‌کنند: خشمی که متوجه خود شده است، وابستگی بیش از اندازه به دیگران برای عزت نفس، و درماندگی در رسیدن به هدف‌ها.

**الف- خشم درون‌ریزی شده**

روان‌کاوان پیشین، اولین کسانی بودند که در الگوی روان‌پویشی به شناخت افسردگی کمک کردند. کارل آبراهام و زیگموند فروید در مقاله کلاسیک خود به نام «داغداری و مالیخولیا» بر اهمیت خشمی که متوجه خود شده است در ایجاد افسردگی، تأکید کردند (پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386).

افراد افسرده به ظاهر خالی از خشم به نظر می‌آیند، و این باعث می‌شود که انسان گمان کند خشم آن‌ها در درونشان مهار شده است. از نظر فروید، سرنخ اصلی به حالت درونی آن‌ها از تفاوت بین داغدیدگی معمولی(داغداری) و افسردگی(مالیخولیا) به دست می‌آید. افراد بهنجار و افسرده نسبت به از دست دادن فردی که دوست دارند دو واکنش کاملا متفاوت نشان می‌دهند. دنیا به نظر فردی که عزادار است پوچ به نظر می‌رسد، ولی عزت نفسش تهدید نمی‌شود. فرد عزادار از این ضایعه جان سالم به در می‌برد. در مقابل از دید فروید، فرد افسرده قویاً احساس بی‌ارزشی نموده و خود را سرزنش می‌کند. او احساس بی‌ارزشی و گناه می‌کند و خود را به خاطر ناتوان بودن ملامت می‌کند. به نظر فروید، این انگیزش برای سرزنش خود، از رویدادهای کودکی فرد افسرده ناشی می‌شود. فرد افسرده در دوران کودکی خود عشق شدیدی را پرورش می‌دهد که با سردی فردی دیگر تضعیف می‌شود. او از اینکه دلسرد شده است، احساس خشم می‌کند. انرژی لیبیدویی نهفته در عشق، آزاد شده ولی به جای اینکه متوجه فردی دیگر شود، من[[23]](#footnote-23) را با فرد از دست رفته همانندسازی می‌کند و خشمی که در اصل نسبت به آن شخص احساس می‌شده اکنون به خود[[24]](#footnote-24) برمی‌گردد. ضایعات و طرد بعدی این ضایعه اولیه را دوباره فعال می‌سازند و به این ترتیب خشم فرد افسرده متوجه فردی می‌شود که اکنون در «من» او ادغام شده است. این گونه متوجه شدن خشم به سوی خود، گام مهمی در ایجاد نشانه‌های عزت نفس کم، سرزنش علنی، نیاز به تنبیه و در موارد بسیار شدید، خودکشی است. افسردگی زمانی پایان می‌یابد که خشم مصرف شده یا از ارزش ضایعه جدید کاسته شده باشد (پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386).

**ب- شخصیت فرد افسرده**

از زمان فروید، نظریه‌پردازان روان‌پویشی بر تیپ شخصیتی تأکید کرده‌اند که افراد را به ویژه نسبت به افسردگی آسیب‌پذیر می‌سازد: فرد افسرده برای عزت نفس خود بیش از حد به دیگران وابسته است. او شدیداً نیازمند آن است که لبریز از عشق و تحسین شود. زمانی که او مأیوس می‌شود، نمی‌تواند ناکامی را تحمل کند و حتی ضایعات جزئی حرمت نفس او را به هم می‌ریزند و موجب تلاش‌های فوری و شتاب‌زده برای کاستن از ناراحتی می‌شوند. با این حال، فرد افسرده غیر از دریافت محبت، برای شخصیت واقعی فردی که او را دوست دارد اهمیت چندانی قائل نیست (آریتی و بمپوراد، 1982؛ به نقل از روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389).

**ج- درماندگی در دستیابی به اهداف**

سومین گرایش در نظریه‌پردازی روان‌پویشی مربوط به افسردگی در اظهار ادوارد بیبرینگ[[25]](#footnote-25)(1953) دیده می‌شود که معتقد است افسردگی زمانی ایجاد می‌شود که من در برابر آرزوهایش احساس درماندگی می‌کند. احساس درماندگی در دستیابی به اهداف عالی من موجب از دست دادن عزت نفس می‌شود که ویژگی اصلی افسردگی است. فردی که مستعد افسردگی است، معیارهای بسیار بالایی دارد و همین باعث می‌شود که آسیب‌پذیری او نسبت به درماندگی، هنگام مواجه شدن با اهدافش، بیشتر شود. از نظر بیبرینگ، ترکیب اهدافی که قویاً با ارزش انگاشته می‌شوند، با آگاهی عمیق من از درماندگی و ناتوانی‌اش در رسیدن به این اهداف، مکانیزم افسردگی است.

**د- درمان روان‌پویشی افسردگی**

نظریه روان‌پویشی در مجموع به جای تأکید بر ضایعاتی که در کوتاه‌مدت موجب افسردگی می‌شوند، بر آمادگی دراز مدت برای آن تأکید می‌کند. به همین نحو، درمان‌های روان‌پویشی به جای اینکه به تسکین کوتاه‌مدت افسردگی گرایش داشته ‌باشند، به تغییر درازمدت تمایل دارند. از سه گرایش روان‌پویشی که به نظریه افسردگی تمایل دارند که بر خشم متوجه‌ی خودشده تأکید می‌کند، می‌کوشند بیمار را از خشم گمراه شده و تعارض‌های اولیه‌ای که موجب آن بوده‌اند آگاه کنند. پذیرفتن خشمی که ضایعه و طرد، آن را ایجاد کرده‌اند و هدایت کردن آن به سوی موضوعات مناسب‌تر، باید از وقوع افسردگی پیشگیری کرده و آن را تسکین دهد. ثانیاً، درمانگران روان‌پویشی که به وابستگی شدید فرد افسرده به دیگران برای عزت نفس می‌پردازند، سعی می‌کنند به بیمار کمک کنند تا به تعارض‌هایی که همواره او را تشنه محبت و حرمت دیگران می‌کنند، پی برده و آن‌ها را حل کنند. چنین بیماری باید متوجه شود که عزت نفس واقعی از درون ناشی می‌شود. ثالثاً، درمانگرانی که در چارچوب رویکرد درماندگی بیبرینگ کار می‌کنند، می‌کوشند برای خاتمه دادن به افسردگی بیمار او را وادارند تا اهداف خود را دست‌یافتنی بداند، اهداف را به گونه‌ای تغییر دهد که بتوانند تحقق یابند یا کلاً این اهداف را رها کند (پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386).

**2-1-2-3 الگوهای شناختی افسردگی**

دو الگوی شناختی افسردگی، افکار خاص را علت اصلی نشانه‌های فرد افسرده می‌دانند. الگوی اول که آرون‌تی. بک[[26]](#footnote-26) آن را ساخته است، عمدتا از تجربه طولانی درمان با بیماران افسرده به دست آمده، و علت افسردگی را افکار منفی نسبت به خود، نسبت به تجربه جاری، و نسبت به آینده می‌داند. الگوی دوم که مارتین ای. سلیگمن آن را به وجود آورد، عمدتاً از آزمایش‌های انجام شده با سگ‌ها، موش‌ها و افراد مبتلا به افسردگی خفیف به دست آمده است و علامت افسردگی را انتظار درماندگی آینده می‌داند. فرد افسرده انتظار وقوع رویدادهای بد را دارد و معتقد است که برای جلوگیری از وقوع آن‌ها کاری نمی‌توان انجام داد (روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389).

**الف- نظریه شناختی بک در مورد افسردگی**

آرون تی. بک (به همراه آلبرت الیس) درمان جدیدی را بنیاد نهادند که درمان شناختی خوانده می‌شود. از دید بک دو مکانیزم موجب افسردگی می‌شود: سه‌گانان شناختی[[27]](#footnote-27) و خطاهای منطق[[28]](#footnote-28).

سه‌گانان شناختی: سه‌گانان شناختی از افکار منفی درباره خود، تجربه جاری و آینده تشکیل می‌شود. افکار منفی درباره خود عبارت است از اعتقاد فرد افسرده به این که او معیوب، به درد نخور و بی‌کفایت است. نشانه‌ی عزت نفس کم از اعتقاد او به اینکه معیوب است، ناشی می‌شود. چون او باور دارد که معیوب است، معتقد است هرگز به خشنودی دست نخواهد یافت.

افکار منفی فرد افسرده درباره تجربه شامل تعبیر اوست که آنچه برای او اتفاق می‌افتد ناگوار است. او موانع جزئی را به صورت موانع غیر قابل گذر سوء تعبیر می‌کند. بالاخره اینکه، نگرش منفی فرد افسرده در مورد آینده، نگرش درماندگی است. فرد افسرده باور دارد که وقایع منفی که اکنون برای او اتفاق می‌افتد، به خاطر نقایص شخصی، در آینده نیز ادامه خواهد یافت.

خطاهای منطق: بک باور دارد که خطاهای منظم در منطق، دومین مکانیزم افسردگی است. از دید بک، فرد افسرده مرتکب پنج خطای منطقی متفاوت در تفکر می‌شود و هر یک از آن‌ها تجارب او را تیره می‌کنند: استنباط دلخواه، انتزاع گزینشی، تعمیم مفرط، بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی، و شخصی‌سازی (روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389).

**ب- درمان شناختی**

نظریه افسردگی شناختی بک اعلام می‌دارد که علت افسردگی افکار منفی نسبت به خود، تجربه‌ی جاری، و آینده، و خطاهای منطق است. درمان شناختی می‌کوشد با این شناخت‌ها مقابله کند (بک، 1967؛ بک، راش، شاو، و إمری، 1979؛ به نقل از روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389). هدف آن شناسایی و اصلاح تفکر تحریف شده و فرض‌های کژکار زیربنای افسردگی است (رم، 1977؛ بک، راش، شو و امری، 1979؛ به نقل از روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389). علاوه بر این، به بیمار آموخته می‌شود بر مشکلات غلبه کند و بر موقعیت‌هایی که قبلا آن‌ها را حل نشدنی می‌انگاشته است فایق آید. درمان شناختی با اغلب شکل‌های دیگر روان‌درمانی فرق دارد. بر خلاف روان‌کاو، درمانگر شناختی فعالانه بیمار را در جهت تجدید سازمان افکار و اعمالش هدایت می‌کند. درمانگر شناختی به مقدار زیاد صحبت می‌کند و رهنمود می‌دهد. او با بیمار بحث می‌کند. او بیمار را قانع می‌کند؛ با چرب‌زبانی او را وادار به انجام کاری می‌کند؛ و وی را هدایت می‌نماید. بک مدعی است که شیوه‌های روان‌کاوی کلاسیک بی‌رهنمود، نظیر تداعی آزاد، باعث می‌شوند که افراد افسرده در «منجلاب تفکر منفی‌شان غرق شوند». درمان شناختی با تمرکز بر زمان حال نیز با روان‌کاوی فرق دارد. به ندرت درباره مشکلات کودکی بحث می‌شود؛ در عوض، تمرکز اصلی بر افکار و احساس‌های فعلی بیمار است. یکی از مسائلی که روی آن تأکید می‌شود، افسرده نبودن به خاطر خود افسردگی است (تیزدال، 1985؛ به نقل از روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389).

درمان شناختی از شیوه‌های رفتار درمانی نظیر افزایش فعالیت (تقویت کردن فرد افسرده برای شرکت کردن در فعالیت‌های بیشتر)، واگذاری تکلیف درجه‌بندی شده ( تقویت کردن فرد افسرده برای برداشتن گام کوچک در هر بار، و به تدریج مشکل‌تر کردن این گام‌ها)، و آموزش مهارت‌های اجتماعی مغایر با نشانه‌های افسردگی، استفاده می‌کند. اما در درمان شناختی، این شیوه‌ها برای تغییر نشانه‌های رفتاری صرفاً وسایلی هستند برای تغییر افکار و فرض‌هایی که علت‌های بنیادی رفتار افسرده انگاشته می‌شوند. بنابراین، برای مثال، درمانگر شناختی باور دارد که آموختن به فرد افسرده برای اینکه قرص و محکم رفتار کند فقط زمانی مؤثر واقع می‌شود که عقیده او را در مورد توانایی‌ها و آینده‌اش تغییر دهد.

**ج- الگوی درماندگی، آموخته شده‌ی افسردگی**

دومین الگوی شناختی افسردگی، الگوی درماندگی آموخته‌شده‌است. این الگو، شناختی است زیرا معتقد است علت اصلی افسردگی، انتظار است. فرد انتظار دارد که رویدادهای ناگواری برای او اتفاق خواهند افتاد و او برای جلوگیری از وقوع آن‌ها هیچ کاری نمی‌تواند انجام دهد. انتساب علت و معلولی (انتظار) که انسان می‌کند، عامل تعیین کننده مهمی است برای این که چه وقت و در کجا انتظارهای شکست آتی تکرار خواهند شد. الگوی درماندگی معتقد است که سبک تبیینی یا انتسابی موذیانه[[29]](#footnote-29) (نسبت دادن شکست به عوامل درونی، کلی و پایدار، نسبت دادن موفقیت به عواملی بیرونی، ناپایدار، و اختصاصی) فرد را مستعد افسردگی می‌کند. شکل دیگر این الگو، نظر به ناامیدی افسردگی است (آبرامسون، متالسکی و آلوی، 1989؛ آلوی، لبپ‌من و آبرامسون، 1992؛ به نقل از روزنهان و سلیگمن، ترجمه سیدمحمدی: 1389). این نظریه عوامل تعیین‌کننده ناامیدی را ابعاد پایدار و کلی برای رویدادهای منفی می‌داند، و یک خرده تیپ افسردگی را به نام افسردگی را به نام افسردگی ناامیدی معرفی می‌کند. سه نوع شواهد، این نظریه‌ها را تأیید می‌کنند: بررسی‌های طولی، آزمایش‌های طبیعت، و بررسی‌های درمانی.

**2-1-2-4 الگوی وجودگرایی**

اخیراً نظریه‌پردازانی که گرایش روان‌پویشی دارند در صدد برآمده‌اند آنچه را که در تجربه انسانی است، بررسی کنند، و مخصوصاً به جنبه‌هایی از تجربه انسان بپردازند که به رشد یا نابهنجاری کمک می‌کنند. این نظریه‌پردازان وجودی به سه موضوع پی برده‌اند که به ویژه با اهمیت هستند: ترس از مردن، مسئولیت شخصی، و اراده.

روان‌شناسان وجودی می‌گویند ترس اصلی انسان و ترسی که اغلب آسیب‌شناسی روانی از آن به وجود می‌آید، ترس از مردن است. در کودکی اضطراب درباره مرگ بسیار بارز است و بیشتر از همه از این دوران به یاد می‌آید شاید به این علت که کودکان آسیب‌پذیر هستند، و به این خاطر که بدترین تصورات آن‌ها چندان به واقعیت نزدیک نیست، ترس آن‌ها عریان، واضح و به یادماندنی است. برای آن‌ها، مفهوم مرگ صرفا فرآیند زیستی را شامل نمی‌شود. این مفهوم به طرز وحشتناکی پر از معانی مخوف است. مرگ یعنی فراموش شدن، تنها ماندن. مرگ یعنی درماندگی، تنهایی، متناهی بودن. خلاصه اینکه، مرگ به قدری مخوف است که کودکان و بزرگسالان تقریبا به طور همگانی برای برخورد با آن، راهبردهای کنار آمدن را به کار می‌گیرند (پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386).

یکی از راه‌هایی که برخی افراد به وسیله آن از خود در برابر ترس از مرگ محافظت می‌کنند پروراندن این عقیده است که آن‌ها استثنایی هستند. این عقیده از این نظر عجیب است که مدعی است قوانین طبیعت به جز خود شخص در مورد تمام موجودات فانی اجرا می‌شوند. عقیده استثنایی بودن، خود را به چند صورت آشکار می‌سازد. برای مثال، بیماران علاج‌ناپذیر نمی‌توانند باور کنند که این آن‌ها هستند که می‌میرند. آن‌ها کاملاً از قوانین طبیعت آگاهند، اما معتقدند که خودشان به گونه‌ای از این قوانین مستثنی هستند. به همین نحو، افرادی که زیاد سیگار می‌کشند، پرخوری می‌کنند، یا به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند نیز ممکن است به گونه‌ای باور داشته باشند که آن‌ها از قوانین طبیعت مستثنی هستند.

عقیده استثنایی بودن زیربنای چندین صفت و منش با ارزش است. شهامت جسمانی ممکن است از اعتقاد به اینکه شخص مصون از تعرض است، ناشی شود. جاه‌طلبی و تلاش، و به خصوص تلاش برای قدرت و کنترل نیز می‌توانند به همین علت باشند. اما در نهایت، اعتقاد ناهشیار شخص به استثنایی بودن می‌تواند به طیفی از اختلال‌های رفتاری نیز منجر شود. شخص معتاد به کاری که به صورت وسواسی برای رسیدن به موفقیت و قدرت تلاش می‌کند، ممکن است این خیال واهی را در سر بپروراند که دستیابی به یک نوع از استثنایی بودن می‌تواند نوع دیگر، جاودانه بودن را برای او به ارمغان آورد. افراد خود شیفته‌ای که توجه زیادی را صرف خودشان می‌کنند و بر همین قیاس نسبت به نیازهای دیگران بی‌توجه‌اند، ممکن است باور داشته باشند که تنها این نوع از تغذیه‌ی خود از آن‌ها در برابر مرگ و اضطراب‌های همراه با آن محافظت خواهد کرد (پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386).

مصونیت در برابر ترس از مرگ و نیستی می‌تواند از راه هم‌جوشی با دیگران نیز بدست آید. هم‌جوشی برای کسانی که ترسشان از مرگ شکل تنهایی را به خود می‌گیرد، راهبرد به ویژه سودمندی است. آن‌ها با پیوستن به دیگران و خود را نامتمایز دانستن از آن‌ها، امیدوارند که سرنوشتشان با آن‌ها گره بخورد. آن‌ها باور دارند مادام که این افراد به زندگی ادامه دهند، آن‌ها نیز زنده خواهند ماند. آن‌ها ترس از جدا بودن را نیز پرورش می‌دهند، به طوری که معتقدند اگر آن‌ها جدا از دیگران باشند، دیگر در برابر مرگ مصون نخواهند بود.

میل به استثنایی بودن یا هم‌جوشی می‌تواند به شیوه‌های رفتار نادرست، یا کاذب بینجامد. این شیوه‌های عمل به این علت کاذب هستند که برای رسیدن به اهداف دست‌نیافتنی ترتیب داده شده‌اند. بنابراین، به اعتقاد متفکران وجودی، ترس از مرگ موجب تعداد زیادی از رفتارهای غیر منطقی می‌شود. اما این تنها منبع غیر منطقی بودن انسان نیست. اینکه شخص معتقد باشد که کاملا مسئول زندگی خودش است، در تعیین خشنودی یا فلاکت انسان نقش برابری را ایفا می‌کند.

فرض مسئولیت شخصی، برای تفکر وجودی اهمیت ویژه‌ای دارد. این فرض می‌گوید: انسان در قبال شیوه‌ای که دنیا را درک می‌کند و روشی که به این ادراک‌ها واکنش می‌‌کند، مسئول است. مسئول بودن یعنی «آگاه بودن از اینکه شخص خود، سرنوشت، زندگی، گرفتاری، احساس‌ها، و اگر اینطور باشد، رنج کشیدن خود را به وجود آورده است» (یالوم[[30]](#footnote-30)، 1980؛ به نقل از پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386).

گاهی نپذیرفتن مسئولیت با از دست دادن کنترل به دست می‌آید. به صورت دقیق‌تر، گاهی نپذیرفتن مسئولیت به وسیله ظاهراً از دست دادن کنترل، توسط ظاهراً عصبانی شدن فرد، یا به وسیله وانمود کردن اینکه اعمال غیر مجاز به این دلیل صورت گرفته‌اند که شخص مست یا دیوانه بوده است، تحقق می‌یابد.

توانایی اراده کردن مانند آزادی و مسئولیت، ویژگی مهمی در دیدگاه‌های وجودی است. همانطوری که حافظه ابزار گذشته است، اراده هدف‌گرا «ابزار آینده» نامیده شده است (آرنت، 1978؛ به نقل از پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386).

اختلال‌های اراده در بین افرادی یافت می‌شود که می‌دانند چه کاری باید انجام دهند، اما درباره اینکه چه می‌خواهند عقیده‌ای ندارند. هدف‌های آن‌ها به خاطر اینکه نمی‌دانند چه می‌خواهند، آشکارا بدون جلاست، و حرکت به سوی آن‌ها به همین نسبت دشوار است.

**الف- درمان با رویکرد وجودگرایی**

گرچه اغلب درمانگران وجودی از فرمول‌بندی‌های بینز وانگر و باس الهام می‌گیرند، اما هیچ یک از آنها به صورتی که فروید بر روانکاوی حاکم بود یا راجرز درمان فردمدار را تحت‌الشعاع قرار داده بود، وجودنگری را زیر سلطه خود نیاورده‌اند. یک دلیل چنین مسأله‌ای این است که هیچ یک از آنها، یک نظام یا نظریه جامع روان‌درمانی را ابداع نکرد.

درمان وجودی به این صورت تعریف شده‌است: نگرشی که از جهت‌گیری فراتر می‌رود (می، آنجل، الن، برگر، 1958؛ به نقل از پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386). نوعی درمان پویشی که به نگرانی‌های اساسی زندگی می‌پردازد (یالوم، 1980)، یا عملاً روان‌درمانی ضد جبرگرایی است (ادواردز، 1982؛ به نقل از پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386). به این ترتیب، نظریه‌پردازان و متخصصان آن بیشتر از شیوه‌های عینی یا پیامدهای عملی، به تأکیدهای فلسفی خود متکی هستند. به عبارت دیگر درمان وجودی، بیشتر یک فلسفه درباره روان‌درمانی است نه یک نظام درمانی. با این حال، چند روان‌درمانگر امریکایی کوشیده‌اند رشته‌های متعدد وجودنگری را به صورتی که کی‌یرکگارد، مارتین هایدگر، ژان پل سارتر، و مارتین بابر توضیح داده‌اند، در یک نظام روان‌درمانی قابل تشخیص، ترکیب کنند.

با توجه به اینکه هدف روان‌درمانی وجودی، اصالت است، افزایش دادن هشیاری یکی از فرایندهای حیاتی است که افراد از طریق آن به جنبه‌هایی از دنیا و خودشان که دروغگویی آن را پنهان ساخته‌است، پی می‌برند. چون دروغگویی به نوعی فعل‌پذیر کردن خود هم منجر می‌شود که طی آن توانایی تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های دیگر، تجربه نمی‌شود. پس باید درمان شامل فرایندهایی باشد که فرد از طریق آن‌ها بتواند خود را به صورت فاعل یا عاملی احساس کند که قادر است از طریق بالا بردن حق انتخاب‌ها، زندگی‌اش را هدایت کند.

در درمان وجودی، تکنیک‌ها کم اهمیت هستند، زیرا تکنولوژی، یک فرایند مفعول کردن است که درمانگر (فاعل) براساس آن، بهترین راه حل تغییر دادن را برای بیمار (مفعول) تعیین می‌کند.

وجودنگرها تأکید دارند که باید درمان‌جویان را ترغیب کرد با درمانگر رابطه‌ای اصیل برقرار کنند و بدین ترتیب، به طور فزاینده‌ای، از خود فاعل آگاه شده، احساس کنند با درمانگر فرقی ندارند تا آنجا که خود تصمیم بگیرند چه موقعی درمان پایان یابد.

رهنمود پنهان درمان وجودی این است که، هر چه می‌خواهی باشی، همان باش. بیماران اجازه دارند خود را همانگونه که معمولاً با دنیا ارتباط برقرار می‌کنند، نشان دهند و درمانگر، در اوایل درمان مداخله اندکی دارد. در این حالت بیماران ترغیب می‌شوند آزادانه و صادقانه، هر آنچه را که در حال حاضر تجربه می‌کنند، ابراز نمایند، هرچند به صورت سنتی این گونه ابراز «آزاد»، در واقع به ابزار کلامی و نه رفتاری محدود می‌شود. سرانجام بیمار ترغیب می‌شود از تجربه کردن خودمحورانه فرایند روان‌درمانی و شخص درمانگر دست بردارد و به گفتگوی اصیل بپردازد. زمانی که درمان‌جو بتواند به گفتگوی روان و پیشرونده بپردازد، درمان می‌تواند خاتمه یابد (پروچاسکا و نورکراس، ترجمه سیدمحمدی: 1386).

در میان مکاتب رایج روان‌شناسی، رویکرد وجودی تنها مکتبی است که به لحاظ همپوشی‌های عمیق میان آموزه‌های دینی و اندیشه وجودی، به نکته مهم تمایز هیجانات آدمی و ارتباط برخی از سطوح این هیجانات و مؤلفه دینی آدمی توجه نشان داده‌است (وولف، 1996؛ به نقل از تقی یاره و اعوانی، 1392). تأکید بر لزوم تشخیص مرتبط با سطوح دینی وجود انسان و تلاش برای برقراری ارتباط میان ابعاد سه‌گانه جسمانی، روانی، در آثار روان‌شناسان وجودی از جمله فرانکل، قابل مشاهده است. این گروه از روان‌شناسان با تأسی به فلاسفه و مؤلفان وجودی، دیدگاه روان‌شناختی خود را، به موضوعات و مسائل هستی‌شناختی کشانیده‌اند. بنابراین در رویکرد مورد نظر، درمان امری صرفاً روان‌شناختی نیست، بلکه واجد ابعاد هستی‌شناختی نیز می‌باشد. توجه به ابعاد دینی و هستی‌شناختی وجود انسان در نظرگاه وجودی، رویکرد اخیر را در موقعیت ممتازی قرار می‌دهد. از این جهت که آن را به چارچوب مناسبی جهت انجام مطالعات پیرامون روان‌شناسی دین بدل می‌سازد (وولف، ترجمه دهقانی: 1386). در عین حال، توجه به این نکته ضروری است که از هرگونه ساده‌انگاری و نزدیک دانستن بیش از حد فلسفه وجودی به دین بایستی دوری جست (مصلح، 1387). این پرهیز در مورد روان‌شناسی وجودی جدی‌تر است. روشن است با وجود چنین وضعیتی در مورد روان‌شناسی وجودی، در رویکردهای دیگر این علم، که دعوی دغدغه‌های هستی‌شناختی ندارند، به نحو جدی‌تری چنین است.

**2-1-2-5 افسردگی از دیدگاه معنوی‌گرایی**

آنچه در بالا مورد اشاره قرار گرفت، عبارت بود از مهم‌ترین نظریه‌های سبب‌شناختی و درمانی درباره افسردگی، اما علاوه بر دیدگاه‌های رایج و کلاسیک، تلاش‌های فراوان دیگری نیز در راستای تبیین و درمان افسردگی صورت گرفته‌اند. یکی از روندهای جدید، مبحث معنویت و درمان معنوی است. این رویکرد ریشه در دیدگاه‌های هستی‌‍‌شناسی دارد.

در سال‌های اخیر، سازمان جهانی بهداشت، نیز در تعریف سلامت کامل و ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و نیز معنوی اشاره می‌کند و بعد چهارم یعنی بعد معنوی را در رشد و تکامل انسان مطرح می‌سازد (وست، ترجمه: شهیدی و شیرافکن: 1387).

معنویت به تلاشی که برای کشف چیزی مقدس انجام می‌گیرد، گفته می‌شود. معنویت، گسترش آگاهی فرد را فراخوانده و مسئولیت فرد را نسبت به خود و ماوراء خود می‌طلبد. معنویت فراتر رفتن از سطح آگاهی فردی به سطح جهانی است (والش[[31]](#footnote-31)، 2007؛ به نقل از راسخ، 1393). معنویت را می‌توان به صورت سازه‌های نهفته مانند شخصیت، فرهنگ و یا شناخت طبقه‌بندی نمود. این سازه‌ها مستقیماً قابل مشاهده نیستند بلکه تنها از طریق ابعاد مؤلفه‌های تشکیل دهنده آنها، می‌توان آنها را استنتاج نمود (میلر و ثورسون[[32]](#footnote-32)، 2003).

امروزه، برخی از سازمان‌هایی که ارزیابی مراکز مراقبت از سلامتی را برعهده دارند، پیشنهاد می‌کنند نیازهای معنوی بیماران نیز در مراکز مراقبت از سلامتی ارزیابی شود. انجمن روان‌پزشکی آمریکا توصیه می‌کند که پزشکان، گرایش مذهبی و معنوی بیماران را جویا شوند. زیربنای این توصیه‌ها این است که مراقبت از بیمار، بسیار فراتر از درمان بیماری است و دربرگیرنده نیازهای مختلف وی است (میلر، پلواک و رامانز[[33]](#footnote-33)، 2001).

مفهوم معنویت با همه حیطه‌های سلامت در تمام سنین ارتباط دارد (اسمیت و مک شری[[34]](#footnote-34)، 2004) و مورد علاقه پژوهشگران در تمام دنیاست (لین و بوئر[[35]](#footnote-35)، 2003). با این همه مشکلات و چالش‌هایی درباره تعریف معنویت وجود دارد.

علی رغم پژوهش‌های بسیاری که در طول دهه‌های گذشته در این باره صورت گرفته، معانی بسیار مختلفی در مقالات و کتب گوناگون درمورد معنویت ارائه شده‌است (وادر[[36]](#footnote-36)، 2006). برخی معتقدند ابعاد معنویت، شامل تلاش برای معنا و هدف[[37]](#footnote-37)، تفوق و برتری ( مثلاً احساس این که انسان بودن فراتر از وجود مادی ساده است)، اتصال[[38]](#footnote-38) (مثلا احساس اتصال به دیگران، طبیعت یا الوهیت) و ارزش‌ها (مانند عشق، دلسوزی و عدالت) می‌باشد (میلر، پلواک و رامانز، 2001). برخی معتقدند معنویت فراتر از مذهب و شامل مفاهیم دیگری همچون آرامش و راحتی ناشی از ایمان و تطابق معنوی (کاتن، لارکین، هوپز، کرومر و روزنتال[[39]](#footnote-39) ، 2005)، تجربیات و تظاهرات روح فرد در یک روند بی‌همتا و دینامیک و منعکس کننده ایمان به خدا یا یک قدرت بی‌نهایت، اتصال (به یک فرد، دیگران، طبیعت یا خدا) و یکپارچگی همه ابعاد انسانی می‌باشد (مراویجیلیا[[40]](#footnote-40)، 1999).

بحث‌های موجود در مورد معنویت، منجر به این شده‌است که معنویت امری ذهنی[[41]](#footnote-41)، مبهم[[42]](#footnote-42) و قطبی[[43]](#footnote-43) شود. در یک انتهای طیف، به معنویت مترادف با مذهب نگریسته شده‌است در حالی که در انتهای دیگر طیف، برای تمام افراد فاقد ایمان یا اعتقاد به خدا نیز به کار می‌رود (اسمیت و مک شری، 2004).

برخی معتقدند امروزه معنویت یک پدیده جهانی است که برای همه (معتقدان و نیز بی‌ایمان‌ها) به کار می‌رود (کولی[[44]](#footnote-44)، 1997؛ برنارد[[45]](#footnote-45)، 1988؛ به نقل از راسخ، 1393). طبق نظر راسل، معنویت می‌تواند به طرق مختلف تظاهر کند. تبادلات[[46]](#footnote-46) روزانه با دیگران، تعاملات معنوی مشخص به وسیله عشق، اعتماد، صداقت و درستکاری، یکپارچگی، احترام، فداکاری و دلسوزی، تجربیاتی در مورد طبیعت که احساس نزدیکی و اتحاد با دنیای طبیعی را ایجاد می‌کند، ارتباط با ارواح جدا شده از جسم، ارتباط غیرشخصی[[47]](#footnote-47) با برخی از نیروهای برتر یا قدرتی که جهان را هدایت کند یا با یک خدای شخصی که فرد را می‌شناسد و از او مراقبت می‌کند (کرنز، گیروان و مک آلیس[[48]](#footnote-48)، 1998).

با توجه به مطالبی که در باب معنویت در منابع مختلف می‌توان یافت، شاید بتوان معنویت را از دو دیدگاه، یکی نگاه عمومی و متمایل به لائیسم و دیگری نگاه مکاتب الهی بررسی کرد. از نگاه عمومی و جهانی، معنویت شامل هدفمندی در زندگی، تجربه ارتقاء و تعالی، نمود اجتماعی و پایبندی به بایسته‌های تعریف شده اخلاقی است. اما از نگاه مکاتب الهی، خداشناسی، خداجویی و خدامحوری، شناخت هدف خلقت و زندگی، تلاش در جهت تکامل معنوی و خودسازی و توکل (شناخت خدا به عنوان قدرت و حکمت مطلق، انجام وظایف فردی و در عین حال همواره خدا را در جایگاه خدایی و بی‌نهایت دیدن) به معنای معنویت است (اصفهانی، 1389).

ذکر مطالب پیش گفته به خاطر بیان جنبه‌های مورد توجه دانشمندان از قرن‌ها پیش تا کنون بود. جنبه‌هایی که هنوز شاید لازم باشد به هنگام بازنگری در تعاریف متداول و پذیرفته شده به آنها توجه کرد.

وقتی به روح با تعبیر قرآنی آن توجه می‌شود، شکافی عمیق بین نگرش لائیسم از مفهوم معنویت و نگرش الهی-اسلامی می‌توان دید.

واژه معنویت و مشتقات آن در منابع اصیل اسلامی (قرآن کریم و سنت معصومین (ع)) به کار نرفته‌است. ولی در ادبیات مسلمانان هم در زبان عربی و هم در زبان فارسی رواج یافته‌است. کلمه معنویت از مصدر جعلی معنوی ساخته شده است. کلمه معنوی نیز با افزودن یای نسبت به آن از واژه معنی که خود مصدر میمی بوده و مفاد آن مقصود و مراد است، مشتق گردیده‌است. بنابراین معنوی، منسوب به معنی و در مقابل لفظی است (ابن منظور، 145ق). معنی امری است که در ورای الفاظ و عبارات قرار دارد و الفاظ و عبارات آن را حکایت می‌کند. از این رو معنا به موقعیتی اشاره دارد که دست کم شامل دو لایه باشد: یکی ظاهر که حکایت‌گراست و دیگری باطن که محکی است. اگر مکتوبی از عهده ارتباط با جهان عینی و خارجی یا حقایق ذهنی آن برنیاید، بی‌معنا تلقی خواهد شد (مرزبند و زکوی، 1391).

هدف و معنا داشتن یک عمل، معنویت را تأمین نمی‌کند، چرا که معنویت به معنای معناداری کل زندگی است نه تنها بخشی از آن و تنها اهدافی که فرد را برای رسیدن به هدف غایی کمک می‌رسانند مهم است. به همین دلیل انتخاب هر هدفی به عنوان هدف غایی نیز به معناداری زندگی منجر نمی‌شود. در ادبیات قرآنی، چنین معنای معقولی، فقط ذات پاک خداوند است. خداوند متعال به مثابه منبع و سرچشمه وجود و همه کمالات معرفی شده‌است و نزدیک شدن به او، هدف اصلی آفرینش انسان شمرده شده‌است (ذاریات، 56). به همین دلیل هدف غایی از حرکت، تلاش، فعالیت و سلوک انسانی و عالی‌ترین کمال انسانی نیز بالاترین نقطه ممکن در مراتب قرب اوست. چون خداوند قله انجام وجود انسان شمرده شده‌است؛ همانطور که نقطه آغاز نیز اوست: ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم (بقره، 156)؛ چون او به بندگانش نزدیک است و فریاد آنها را می‌شنود (بقره، 186)؛ و هم اینکه آنچه نزد خداست بهتر و پایدارتر است (قصص، 60)؛ جهان هدف‌دار سیری الی‌ الحقی دارد (اسراء، 44)؛ و هرآنچه بخواهند نزد پروردگارشان باز می‌یابند (زمر، 34)؛ به واسطه او از هر رنجی رهایی می‌یابند (مائده، 69)؛ و اینکه انسان فطرتاً به کمال مطلق یا خداوند گرایش دارد (عنکبوت، 61)، بنابراین رسیدن به این غایت و معنا از نگاه قرآن فقط از جاده عبودیت امکان‌پذیر است: «و ما أمروا إلا لیعبدوا اله واحدا (توبه، 31)؛ و مأمور نبودند جز اینکه خدایی یگانه را بپرستند که هیچ معبودی جز او نیست». لازمه عبودیت خداوند، توحید در عبودیت است. بنابراین فرد باید همه اعمالش را در زندگی در راستای قرب الهی قرار دهد: «در حقیقت نماز و سایر عبادات من و زندگی و مرگ من برای خداوند، پروردگار جهانیان است» (انعام، 162). بدون این ارتباط مناسب بین انسان و خدا، زندگی انسان به طور بالفعل معنادار نمی‌شود. بنابراین، معنویت در اندیشه قرآنی، جستجوی چنین معنایی در زندگی از طریق ایمان و عمل صالح و نفی بندگی شیطان می‌باشد.

بدین ترتیب از مطالب گفته شده چنین برمی‌آید که طریق قرار گرفتن در مسیر مستقیم عبودیت و بندگی تنها براساس قدم گذاشتن در صراط مستقیم الهی به دست می‌آید. حقیقت این است که اسلام آموزه‌های قابل توجهی را در درک تجربه‌های گوناگون روانی به ویژه اختلالات روانی داراست. روان‌شناسی اسلامی از لحاظ داشتن اصولی برای توجیه فعل و انفعالات روانی انسان و همچنین دارا بودن قوانینی که در ایجاد رشد و جلوگیری از سقوط می‌توانند به انسان کمک نمایند، در بین دستگاه‌های روان‌شناسی موجود و رایج جهان منحصربه‌فرد است. با توجه به اینکه اسلام در تعریف انسان سالم، خصوصیات او را حرکت به سوی انسان کامل شدن مثل اکتساب فضایل و رفع رذایل می‌داند و نیز سلامت انسان را در قرابت بیشتر و همرنگی مضاعف با فطرت می‌داند و همچنین دیدگاه جامع و کاملی که درباب معنویت و راه‌های یافتن معنا و مفهوم زندگی به سوی حق پایدار با توجه به همه جوانب و ابعاد تکامل انسانی بیان می‌دارد، شایسته و ضروری است که نه تنها ابعاد و مضامین و مفاهیم مرتبط با سلامت روح و روان، بلکه ابعاد و زیربنای تحلیلی از اختلالات روانی نیز با همین دیدگاه بررسی شود.

قرآن کریم به عنوان تنها منبع وحیانی مورد اعتماد، با نگاهی جامع به انسان و نیازهای او و ظرفیت وجودیش، دستورالعمل‌هایی را برای سالم ماندن از حمله‌های عصبی افسردگی و هر بیماری دیگری صادر کرده‌است. قرآن کریم با علم به اینکه انسان موجودی است که از دو عنصر روح و جسم تشکیل شده‌است، پیش‌بینی بروز این مشکلات را کرده و به بیان راه حل‌های اساسی اقدام کرده‌است (خدایاری و قائمی، 1391). بدیهی است این کتاب عظیم، درباره سلامت روان و راه‌های تأمین آن، آموزه‌های بسیاری دارد و بدون شک، گام نهادن در راه خداوند و پیروی از راه و رسم و رهنمودهای تربیتی قرآن کریم، تنها راه نیل به بهداشت وسلامت روانی است (صادقیان، 1386).

لذا در ادامه ابتدا به رویکرد اسلامی پیرامون تبیین سبب‌شناسی افسردگی و سپس مؤلفه‌های درمان با رویکرد هستی‌شناسی اسلامی، براساس معنایی که اسلام از زندگی بیان می‌دارد، پرداخته می‌شود.

**2-1-2-6 رویکرد اسلامی در تبیین افسردگی**

بر اساس آموزه‌های دینی، به ویژه آموزه‌های دین مبین اسلام، انسان وجودی خداجوست، همچنین هیچ چیزی نمی‌تواند به عزم و اراده او خللی وارد کند و هیچ وقت احساس دلتنگی و غم و اندوه نمی‌کند. وقتی کسی دچار افسردگی می‌شود، احساس غمگینی می‌کند و اغلب به گریه می‌افتد. همین‌طور احساس گناه، عذابش می‌دهد و احساس می‌کند که در حق دیگران کوتاهی می‌کند. زمانی که افسردگی شدید باشد، ممکن است فرد افسرده، توانایی واکنش هیجانی را از دست دهد و به جایی برسد که احساس خوب و بد چندان تفاوتی برایش نمی‌کند و لذت بردن از زندگی و علاقه‌مندی به انجام کارهای روزمره برای آن‌ها دشوار می‌شود و حتی بهداشت جسمانی به حداقل می‌رسد و با گذشت زمان، بدون رویکرد به درمان، تغییری در آن‌ها به وجود نمی‌آید. با افزایش نومیدی ممکن است آرزوی مرگ نموده و به فکر خودکشی باشد.

برخی محققان معتقدند که اعتقادات دینی نگرشی جدید درباره جهان به انسان افسرده می‌دهد و نوعی دلبستگی معنوی برای انسان ایجاد می‌کند. آیات و روایات متعددی درباره خوف غم و اندوه آمده است. در «ذکر یونسیه» آمده است: «یونس را از غم و اندوه نجات دادیم و این‌گونه ما مؤمنان را نجات می‌بخشیم» (انبیاء/ 88). همچنین در آیه‌ای دیگر آمده است: «سست و زبون نشوید و غمگین نگردید و شما برترید اگر به راستی مؤمنید» (آل عمران/ 139).

قرآن کریم، آیه «155» سوره بقره می‌فرماید «البته شما را به سختی می‌آزماییم و بشارت و مژده و آسایش از آن صابران است.» لذا از آیه فوق و آیه «2» سوره ملک می‌توان نتیجه گرفت که انسان هر لحظه در حال آزمایش است (بقره/ 155، ملک/ 2). بدون شک خداوند هر کسی را با چیزی مانند مقام، مال، رتبه علمی و فرزند می‌آزماید، بنابراین انسان نباید انتظار داشته باشد همه چیز بر وفق مراد باشد و هیچ حادثه و مشکلی برای او پیش نیاید. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که تغییر در جهان مادی را یک امر طبیعی می‌دانند، نسبت به استرس و افسردگی مقاوم‌تر می‌باشند. خطا در زندگی انسان یک امر مسلم می‌باشد. انسان بدون شک، دچار خطا و اشتباه می‌شود. قرآن کریم در سوره عصر می‌فرماید: «قسم به عصر، همانا که انسان در خسران و زیان است» انسان‌هایی که دچار باور غلط بی‌عیب بودن و کامل بودن درباره خود هستند، همواره دارای باور بیمارگونه درباره خود هستند که مبادا خطایی از آن‌ها سر بزند و یا دچار افسردگی به دلیل خطاهای خود، می‌باشند. اگرچه باید سعی کرد که همه امور زندگی با دقت پیگیری شود، اما علی‌رغم همه مراقبت‌ها، باز هم انسان معمولی دچار خطا می‌گردد. انسان همواره باید سعی کند ارزیابی درستی از توانایی‌های خود داشته باشد و اهداف خود را متناسب با آن تنظیم کند.

در احادیث اهل بیت(ع) –که خود مفسر واقعی قرآن می‌باشند- عوامل شناختی، عاطفی و رفتاری متعددی برای افسردگی برشمرده شده است که به بخشی از این روایات اشاره می‌شود.

الف. وابستگي: وابستگي از جمله عواملي است كه در روايات متعدد از آن به عنوان عامل افسردگي نام برده شده است. از آن جا كه انسان نمي‌تواند در زندگي به تمام تمايلات و خواست‌هاي خود برسد اين ناكامي باعث مي‌شود فرد دچار غمگيني شديد و افسردگي شود. از رسول اكرم(ص) حكايت شده: «انا زعيم بثلاث عن اكب علي الدنيا بفقر لاغناء له و بشغل لافراغ له و بهمّ حزنٍ لا انقطاع له»؛ كسي كه علاقه و وابستگي زياد به دنيا داشته باشد به طور قطع سه چيز را در پي دارد: نيازمندي، كه هيچ گاه به بي‌نيازي نمي‌انجامد؛ گرفتاري، كه هرگز از آن خلاصي نيست؛ و افسردگي و غمگيني، كه جزو وجودش مي‌شود و از او جدا نمي‌گردد.

ب. دوري از معنويت: از جمله عوامل افسردگي كه در روايات اسلامي به آن اشاره شده است عامل دوري از معنويت و پيروي از هواهاي نفساني، شهوت‌راني و اموري از اين قبيل مي‌باشد. از حضرت علي(ع) نقل شده: «من غضب علي من لايقدر ان يضره طال حزنه و عذب نفسه»؛ هر كه به ناحق بر كسي خشم گيرد كه توان آسيب رساندن به وي را ندارد، اندوهش دراز گردد و خود را عذاب دهد. اين عامل از آن رهگذر منجر به افسردگي مي‌شود چه بسا اين كار كه بدون در نظر گرفتن فرامين دين و نداي عقل انجام گرفته در نهايت به خاطر احساس گناه و دوري از پروردگار به سرزنش عقل و وجدان منجر مي‌شود و احساس بي‌ارزشي و نوميدي او را به افسردگي مي‌كشاند.

ج. منفي نگري: در روايات، منفي‌نگري در محورهايي مانند: ترديد نسبت به الطاف خداوند، نارضايتي از خداوند و ناخشنودي از زندگي، نپذيرفتن واقعيت و خيال پردازي، برآورده نشدن انتظارات و نگرش منفي نسبت به اطرافيان و اموري اين چنين تجلي پيدا كرده. كه اين نيز عاملي براي پيدايش افسردگي معرفي شده است. از امام صادق(ع) حكايت شده كه مي‌فرمايد: «ان الله ـ بعدله و حكمته و علمه ـ جعل الرَوح و الفرح في اليقين و الرضا عن الله و جهل الهمّ والحزن في الشك والسخط»؛ خداوند براساس عدالت و حكمت و علم خود، آرامش و شادابي را در معرفت يقيني و رضايت (از آنچه به او و به ديگر بندگان عطا كرده) قرارداده است و اندوهگيني و افسردگي را در شك و ترديد و عدم رضايت قرار داده است.

د. ضعف انگيزه و اراده: در روايات اسلامي ضعف انگيزه و اراده در موضوعاتي مانند كوتاهي در انجام فعاليت و عدم دستيابي به موفقيت‌ها تجلي كرده است و به عنوان عاملي براي افسردگي معرفي شده است. از اين روي از حضرت علي(ع) حكايت شده كه مي‌فرمايد: «من قصر في العمل ابتلي بالهمّ»؛ هر كس در انجام تكاليف و فعاليت‌هاي خود كوتاهي كند به اندوهگين و افسردگي مبتلا مي‌شود.

هـ . آرزوهاي دور و دراز (طول امل): در منابع اسلامي آرزوهاي طولاني داشتن و در قبال آن‌ها خيال‌پردازي كردن را مايه‌ي افسردگي مي‌داند و از اميرالمومنين حكايت شده «اياك و الاغترار بالامل... فعظم الحزن و زاد الشغل و اشتدت التعب ... و زدتَ به في الهم و الحزن»؛ از اينكه آرزوهاي دور و دراز داشته باشي و فريب آن‌ها را بخوري برحذر باش! كه تو را ناراحت و اندوهناك مي‌سازد و به تدريج اندوهگيني‌ات بزرگ مي‌شود و فكر تو را مشغول مي‌سازد و ناراحتي‌ات را افزايش مي‌دهد.

افسردگی در طبقه‌بندی دینی در دسته صفات شخصیتی درونی یا مزاجی قرار می‌گیرد که منظور از صفات درونی یا مزاجی خصیصه‌ای کلی است که بر سایر صفات شخصیتی فرد غلبه دارد و این خصیصه در بعضی از نظریات روان‌شناسی با عنصر وراثت پیوند دارد و به صورت غلبه یکی از خصوصیات جسمی بر دیگر خصوصیات مشخص می‌شود، به طوری که بر مزاج انعکاس یافته و بر رفتار مؤثر می‌افتد، مانند برون‌گرایی یا زنده‌دلی در مقابل افسرده‌دلی و یا فعال بودن در مقابل غیر فعال بودن.

شایان توجه است که شارع اسلامی علی‌رغم جدا ندانستن صفات روانی از عبادات مع الوصف، از پدیده‌های روانی نیز بدون در نظر داشتن مضامین عبادی آن سخن به میان آورده است. همان‌گونه که بطور مثال، در دستورات اسلامی رهنمودهایی برای بهداشت جسمی انسان، صرف نظر از موضع‌گیری‌های اعتقادیشان درباره هستی و خداوند وجود دارد که همه از آن‌ها بهره می‌گیرند. به همین طریق دستورات و تقسیماتی  نیز درباره پدیده‌های روانی محض مشاهده می‌کنیم، مانند اینکه مزاج را به دو نوع زنده‌دلی و افسرده‌دلی تقسیم می‌کند، بدین ترتیب که امام صادق(ع) در یکی از سخنان بالینی خود از ماهیت ترکیبی انسان می فرماید:

«اذا حلت به الحراره: اشر و بطر و فجر و اهتز و بذخ، و اذا کان بارده: اهتم و حزن و استکان و ذبل و نسی و آیس»: چون انسان طبع آتشین یافت: بسیار گردن‌کش و مغرور و فاجر و پر تحرک و متکبر می‌شود، ولی همینکه طبعش به سردی گرایید، غمگین و اندوهناک و آرام و پژمرده و فراموشکار و مأیوس می‌شود.

این نظر مشابه تعبیری است که در روان‌شناسی مرضی از آن به نام «شادمانی» در مقابل «افسردگی» یاد شده است به طوری که بیمار، در حالت اول، به انبساط کامل، شوخ‌طبعی و افزایش تمایلات و از این قبیل حالات، توصیف می‌شود. اما در حالت دوم، بیمار به افسردگی و سست‌رأیی و خمودی و خموشی و از این قبیل دچار است.

قابل توجه این که هر یک از صفات متقابل غم و شادی، راحتی و خستگی، امید و ناامیدی را می‌توان جزء صفات یک شخصیت برون‌گرا که تا حدی از توازن و اعتدال برخوردار است، برشمرد، و در مقابل آن شخصیت درون‌گرا قرار دارد که افسردگی از بارزترین صفات آن است.

روان‌شناسی بیان می‌دارد که در روان نژندی افسردگی، احساس عجز و ناامیدی و عدم اعتماد به نفس و از این قبیل وجود دارد و این‌ها صفاتی به شمار می‌روند که در فهرست رفتاری با اصطلاح غم در مقابل شادی از آن نام برده می‌شود.

بعضی از خصلت‌های شخصیتی نیز در افسردگی تأثیر دارد. فاکتورهای زمینه‌ساز افسردگی در بزرگسالی، شامل بعضی از خصلت‌های شخصیت مثل افرادی که مایلند دیگران را به خود مطمئن ساخته و دارای روح انفعالی، وابستگی و ترس می‌باشند، همچنین افراد کمال‌طلب و تخیلی که دارای آرزوهای بلندی می‌باشند و افرادی که افکار وسواسی داشته و در برقراری ارتباط، اشکال دارند و یا افرادی که از روح ناامیدی و پوچ‌گرایی و فقدان یک معنی و هدف در زندگی برخوردارند، همگی در بروز و ظهور افسردگی تأثیر دارند.

اسلام نیز پاره‌ای از خصلت‌های شخصیت مثل دنیاطلبی، طمع و شهوات نفسانی را در ایجاد افسردگی مؤثر می‌داند و روایات متعددی نیز در این زمینه وجود دارد.

امام جعفر صادق(ع) در رابطه با دنیاطلبی و افسردگی می‌فرماید: «الرغبه فی دنیا تورث الغم و الحزن» یعنی رغبت و تمایل در امور دنیوی غم و اندوه می‌آورد.

حضرت علی(ع) در این رابطه می‌فرمایند: «من لهج قلبه بحب الدنیا التاط قلبه بثلاث هم لا یغبه و حرص لا یترکه و امل لا یدرکهً». کسی که قلب خویش را شیفته و دلبسته دنیا گرداند به سه چیز گرفتار می‌شود:

1- غم و اندوهی که از او جدا نمی‌شود.

2- حرصی که او را رها نمی‌کند.

3- آمال و آرزویی که به آن نمی‌رسد.

و باز ایشان می‌فرماید: از جزع و فریاد بپرهیزید که امید و آرزو را قطع، کار وعمل را ضعیف و غم و اندوه بجای می‌گذارد.

حضرت رسول اکرم (ص) در رابطه با خشم، شک و دو دلی می‌فرمایند: «و جعا الهم و الحزن فی الشک و السخط»؛ یعنی خداوند متعال غم و اندوه را در شک قرار داده است.

خداوند تبارک و تعالی نیز در قران مجید می‌فرماید: «و إذا ذکر الله وحده اشمازت قلوب الذین لا یومنون و إذا ذکر الله من دونه إذا هم یستبشرون»؛ هنگامی‌که خداوند به تنهایی یاد شود قلب آنان‌که ایمان ندارند ناراحت و دلتنگ می‌شود و هنگامی‌که غیرخدا یاد شود خوشحال و بشاش می‌شوند.

از مجموع این آیات و روایات می‌توان اینگونه برداشت کرد که رغبت در دنیا و محبت به آن، روی‌گردانی از یاد خدا، طمع، شرک، شهوت‌رانی، کوتاهی و قصور در عمل و انجام وظیفه، نداشتن ایمان و یکتاپرستی، جزع و فزع، شک و خشم و به طور کلی نافرمانی خداوند متعال در ایجاد افسردگی، مؤثر است. از جمله اموری که انسان را از مسیر فطری باز داشته و او را با مشکلاتی مواجه می‌سازد، شرک، نفاق، کفر، آلودگی  به منکرات و زشتی‌ها، و یاس از رحمت الهی است. انسان با ارتکاب چنین گناهانی از خود بیگانه می‌شود و در وادی ابهام و سردرگمی فرو می‌رود و احساس گناه و شرمساری کرده، ناامید و افسرده می‌شود.

و اما در لسان آیات و احادیث، مسئله افسردگی با کلماتی مانند [اَلهُمَّ، غَمَّ، اَلحُزن، کرَب، غُصة...] بیان می‌شود و این کلمه‌ها، از نظر لغت، معنای واحدی را روشن می‌سازند و آن، افسرده‌خاطر و دلتنگ بودن انسان است با اینکه عده‌ای را عقیده، بر این است که هر کدام از این کلمه‌ها را در معنای خاصی به کار می‌برد یا در شدت و ضعف ناراحتی‌های روحی یا در میان مصائب تفاوت قائل می‌شوند.

بنابراین افسردگی به عنوان یک بیماری باشد و یا از آثار ناراحتی‌های روحی باشد؛ در آیات و احادیث با این کلمات از آن تعبیر شده است: مثلاً در مورد داستان حضرت یوسف (علیه السلام) قرآن می‌فرماید: «وَاَبیضَّت عَیناهُ مِنَ الحُزن»...؛ چشمان یعقوب در اثر افسردگی و اندوه زیاد از فقدان فرزندش یوسف (علیه السلام) سفید گشت.

یا در مورد اولیاء خدا می‌فرماید بر آنان ترس و حزنی وجود ندارد. ممکن است گفته شود که افسردگی در صورتی بوجود می‌آید که انسان از فرصت‌های بدست آمده، استفاده‌های صحیح نکرده و حالا که هیچ قدرتی برای جبران خسارت‌ها ندارد، افسردگی پیدا می‌کند و در وصیت حضرت علی (صلوات الله علیه) آمده: «بادِر الفُرصَةَ قَبلَ اَن تَکونَ غُصَّةً»؛ فرصت‌های پیش آمده را قدر بدانید قبل از آنکه به افسردگی تبدیل شود.

در مورد علت افسردگی انسان، وقتی که قرآن مجید از یک واقعیتی سخن به میان می‌آورد که حیات بشر به آن وابستگی کامل دارد یعنی اگر این حقیقت در عمق وجود وی رشد نیابد و یا به طور کلی به فراموشی سپرده شود، افسردگی تمام بدن او را فرا می‌گیرد بنابراین در روان‌شناسی اسلامی علت اصلی این بیماری خطرناک روحی، ابتدا، پیدا می‌شود و سپس همگان را برای درمان کامل یا عدم ابتلا، به اجراکردن برنامه‌های مهم موظف می‌سازند.

در روایات اسلامی, اندوه و حزنِ بی‌مورد مذمت شده است. رسول اکرم (ص) فرمود: «تعوذوا بالله من حب الحزن»، از این‌که حزن را دوست داشته باشید، به خدا پناه ببرید. بنابراین، گریه‌های ماتم‌افزا و افسردگی‌آفرین، هرگز مورد پسند اسلام نیست؛ بلکه مذموم و مورد نکوهش است.

 علت واقعی افسردگی‌ها، نداشتن ایمان به خدای متعال است وقتی که کشور پهناور وجود انسان، بدون وابستگی به خالق خویش، زندگی را شروع می‌کند؛ وقتی که در مقابل حوادث روزگار قرار می‌گیرد و چون قدرت پاسخگویی صحیح را به تنهایی ندارد و نمی‌تواند در برابر سیل مشکلات مقاومت نشان دهد، به تدریج زمینه ترس و نگرانی‌ها در وی پدید می‌آید و بعد از مدت کوتاهی، افسردگی و غم و اندوه سراسر وجودش را فرا می‌گیرد، تا جایی که خود را در محاصره کامل حوادث دلخراش زندگی می‌یابد.

وقتی که در آفرینش انسان، جایگاه ایمان به خدای سبحان برای ادامه حیات او، و تنظیم نمودن برنامه‌های زندگیش، معین شده و برای تحقق این هدف مهم و حیات‌بخش، نیروی عقل را در وجودش آفرید و کارشناسان معصوم خود را یکی بعد از دیگری مبعوث کرد تا اینکه انسان بیدار شود و با پذیرفتن واقعیات، زندگی خود را به سوی رشد و کمال و آسایش‌های لازم رهنمون سازد، انسانی که به حقیقت ایمان به خدای متعال منکر شده است و هیچ توجه و اعتنایی به ضرورت آن در تأمین آسایش و آرامش روحی خویش ندارد؛ چگونه می‌تواند وجود خود را که به یک کشور بزرگ بی‌شباهت نیست، بدون ترس و نگرانی اداره کند؟

در قرآن مجید کلمه [لایحزنون] ۱۳ بار و همیشه با جمله [لاخَوفٌ عَلیهم] آمده است یعنی بر مؤمنان هیچ نوع غم و افسردگی و یا ترس و نگرانی وجود ندارد و در آیه دیگر می‌فرماید بر اولیاء خدا ترس و نگرانی و افسردگی وجود ندارد:

۱) «یا بَنی آدَمَ اِما یَاءتِینَّکم رُسُلٌ مِنکم یَقُصُّونَ عَلَیکم آیاتی فَمَن اَتَّقی و اَصَلحَ فَلاخَوفٌ عَلَیهِم وَلاهُم یَحزَنُونَ»؛ ای فرزندان آدم آیا انبیائی از جنس شما نیامدند که آیات ما را به شما نقل کنند؟ پس هر کس تقوا و پرهیزکاری را پیشه خود سازد و نفس خویش را اصلاح کند، هیچ ترس و افسردگی بر او نخواهد بود.

۲) «وَ ما نُرسِلُ المُرسَلینَ اِلا مُبَشِّرینَ وَ مُنذِرینَ فَمن آمَنَ وَاَصلَحَ فَلاخَوفٌ عَلیهِم وَلاهُم یَحزَنُون»؛ ما پیامبران را جز بشارت به [اهل ایمان] و ترساندن [گناهکاران] نفرستادیم بنابراین هرکسی ایمان آورد و خود را اصلاح نماید [و به اعمال ضد دینی آلوده نشود] هرگز بر آنان ترس و نگرانی، و افسردگی و اندوه نخواهد بود.

بنابراین، غمی كه بر انسان فشار وارد می‌كند و او را به سوی كمال به حركت وا‌می‌دارد (همانند غم دربارة زندگی پس از مرگ) و غمی كه روح عدالت‌خواهی و حقیقت‌طلبی را در فرد زنده می‌كند و در مقابل ظلم انسان را می‌شوراند (همانند عزاداری برای شهیدان) مورد توصیه و سفارش اسلام است اما غمی كه ناشی از ناكامی‌های دنیا، زیبایی دنیا، ثروت دنیا و قدرت دنیا باشد،‌ آشفتگی خاطر و افسردگی را به ارمغان می‌آورد و به هیچ وجه مورد قبول اسلام نیست.

**الف- درمان با رویکرد هستی‌شناسی اسلامی**

در حال حاضر، علی‌رغم کوشش‌های فراوانی که جوامع مدرن امروزی در زمینه‌های تعلیم و تربیت و ارشاد جوانان به عمل می‌آورند تا از آن‌ها افراد مفید و شایسته بسازند. اما این کوشش‌ها، نتایج مفید و مورد انتظار به بار نمی‌آورند و همین جرائم و انحراف‌های روزافزونی که در همه جوامع وجود دارد، دلیل روشنی بر شکست روش‌های تربیتی جدید و ناتوانی آن‌ها در پرورش افراد شایسته برای خدمت به جامعه می‌باشد. اخیراً کوشش‌های زیادی در زمینه درمان افسردگی به عمل آمده، اما هیچ کدام موفقیت‌های مورد انتظار را درباره از بین بردن و یا پیشگیری از افسردگی کسب نکرده‌اند و حتی تحقیقات نشان داده که حال برخی از بیماران معالجه شده توسط روان‌درمانگران وخیم‌تر هم شده است (مرعشی، 1387).

بر این اساس، امروزه در میان روان‌شناسان، این گرایش که دین می‌تواند به درمان افسردگی و سلامت روانی کمک کند، پیدا شده است. آن‌ها معتقدند در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی نیروی معنوی به انسان متدین می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی به او کمک می‌کند و از افسردگی و اضطرابی که بسیاری از مردم قرن حاضر، در معرض ابتلای به آن هستند، دور می‌سازد. یکی از نخستین کسانی که این مسأله را مطرح کرد، ویلیام جیمز، روانشناس آمریکایی است، وی معتقد بود ایمان بدون شک مؤثرترین درمان افسردگی و اضطراب است. ایمان، نیرویی است که برای کمک به انسان باید در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد. لذا اگر انسان به اطاعت خداوند متعال درآید و تسلیم او شود، تمام آرزوها و آمالش محقق خواهد شد. در جای دیگری می‌گوید، همانطور که امواج خروشان و غلطان اقیانوس نمی‌تواند آرامش ژرفای آن را بر هم زند و امنیت آن را پریشان سازد، دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسانی را که عمیقاً به خدا ایمان دارد، بر هم نمی‌زند، چرا که انسان با ایمان واقعی، تسلیم افسردگی و اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خود را حفظ می‌کند. کارل یونگ معتقد بود که در طول سال‌ها، افرادی بالای 35 سال که به او مراجعه کرده‌اند، حتی یک مورد هم نیافته بود که اساس مشکل فرد، نیاز به یک گرایش دینی نباشد.

روان‌درمانی دینی، رویکردی نوین در درمان بیماری‌های روانی است. دین و سلامت روان هر دو به منزله یک سیستم با عوامل بی‌شماری در ارتباط هستند. البته باید به این امر توجه داشت که برداشت افراد از دین (یا مذهب) متفاوت است و دارای طیف وسیعی می‌باشد که می‌توان سه گروه را از میان آن‌ها تعریف کرد:

گروه اول معتقدند که دین فقط برای پاک شدن روح و تصفیه خودی و فردی است ولی حیات روزانه بستگی به پیشرفت‌ها و اندیشه‌های بشری دارد. لذا فایده دین فقط در حوزه فردی است و هر نوع زمینه و عرصه اجتماعی باید از دستورات انبیاء گذر کرد و به تحولات منتج از پیشرفت‌ها و تمدن رنسانس روی آورد. در چنین جوامعی مسائل معنوی کاملاً خارج از تبحر پزشکان و صاحبان حرف پزشکی است و فقط زمانی مورد توجه قرار می‌گیرد که فردی احساس کند مسائل روحی و دینی می‌تواند برای بهبود یا تقلیل بیماری به او کمک کند (رومبولد، 2007؛ به نقل از ساجدی، 1390).

گروه دوم آن‌هایی هستند که دین را یک سلسله تکالیف الهی می‌دانند که به آن‌ها در تولید حیات روش و دقیق کمک می‌کند، ولی جامعیت دین را منحصر به احکام محدودی می‌دانند که از طرف انبیاء آورده شده و باید از آن‌ها در مسائل فردی و برخی مسائل اجتماعی مانند ارث استفاده کرد. لذا جامعه مطلوب در نظر آن‌ها مجموعه دستورات از پیش تعریف شده به اضافه اندیشه‌های جدید در مسائل اجتماعی مبتنی بر صرفاً پیشرفت‌های علمی است.

گروه سوم، دین را به طور جامع و کامل قبول دارند، معتقدند که انسان در هیچ حوزه‌ای نیست که نیاز به هدایت و دستگیری انبیاء و اولیای الهی نداشته باشد و این شامل حوزه حیات فردی و حیات اجتماعی است. پیشرو این دیدگاه، امام راحل(ره) بوده‌اند که این باور را نشر داده‌اند که در باطن و ظاهر، عرصه خصوصی و اجتماعی، همه نیاز به هدایت دینی و انبیاء دارند. همان‌طوری که دستورات دینی باید در حوزه فردی منعکس شود، در حوزه اجتماعی نیز این طریق الزامی است و برای رسیدن به ارتقا و سعادت باید در هر دو حوزه صراط مستقیم فردی و اجتماعی انبیاء و اولیاء تبعیت کرد (ساجدی، 1390).

نگاهی به تعالیم اسلامی نشان می‌دهد که اسلام برای هر یک از امور زندگی دستورالعمل دقیق و تعریف‌شده‌ای دارد که راه و رسم زندگی را در تمامی زمینه‌ها در نظر می‌گیرد. البته تردیدی نیست که اسلام در حوزه تربیت انسان سالم و نجات انسان از افسردگی و استرس، با تکیه بر نگرش خاصی در مورد بشر، آموزه‌های خود را در قالب دعا و نیایش و آیات قرآنی ارائه می‌نماید. اسلام مبدأ و منشأ عالم هستی را صرفاً ناظر به ذات اقدس ربوبی می‌داند. حقیقت وجود آدمی را محدود به جسم نمی‌داند بلکه علاوه بر آن روح نیز مورد تصدیق قرار می‌گیرد. اسلام ضمن اینکه نیاز به امور دنیوی و توجه به ملزومات جسمانی را مورد عنایت قرار می‌دهد اما در نهایت یاد خداوند را به عنوان آرامش جان و روح به انسان معرفی می‌نماید. لازم به ذکر است آیه قرآنی «ألا بذکرالله تطمئن‌القلوب»؛ با یاد خداوند دل‌ها آرامش می‌یابد (سوره رعد/ 28). بر این نتیجه صحه می‌گذارد. بدون شک در قرآن، نیروی عظیمی وجود دارد که در نفس انسان تأثیری شگرف بر جای می‌گذارد. این نیرو باعث بیداری وجدان و تیزی احسان و شعور و صیقل روح انسان می‌شود و ادراک و تفکرش را بیدار می‌کند. به همین دلیل است که انسان پس از اینکه در معرض تأثیر قرآن قرار می‌گیرد، ناگهان تبدیل به انسانی می‌شود که تازه آفریده شده است. لذا برقراری ارتباط با منبع اصلی آرامش، یعنی خالق یکتا، منجر به پیشگیری و درمان افسردگی می‌شود. بدین ترتیب در کنار درمان‌های کلاسیک، می‌توان با استفاده از عوامل مؤثر در کاهش افسردگی، به تقویت باورها و رفتارهای دینی از جمله نماز، دعا و نیایش، استغفار و تفکر، با همین کارکرد پرداخت.

**ب- جهان‌بینی اسلامی**

[جهان‌بینی](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AC%D9%87%D8%A7%D9%86+%D8%A8%DB%8C%D9%86%DB%8C)‌ به مفهوم نوع دیدگاهی است که یک مکتب و به تبع آن پیروان یک مکتب نسبت به جهان هستی دارد. هر مکتبی براساس نوع شناختش از عالم، در جواب سؤالاتی از اینکه جایگاه انسان در دنیا کجاست؟ انسان از کجا آمده است؟ اصلاً آفرینش انسان به چه خاطر بوده و هزاران سوال دیگر، بر اساس نوع نگاهش به عالم هستی و مبدأ این عالم و مقصدش جواب داده است. در جهان مجموعاً سه نوع جهان‌بینی وجود دارد، جهان‌بینی تجربی، جهان‌بینی فلسفی و جهان‌بینی دینی (کمپانی‌زارع، 1389) که در این نوشتار به جهان‌بینی دینی توحیدی که مصداق بارز آن اسلام است پرداخته می‌شود.

انسان در مسیر رشد، در مواجهه با مشکلات و شکست‌‍‌ها، همواره با سؤالاتی در ذهن خود مواجه می‌شود که عدم پاسخ صحیح و قانع‌کننده به آنها می‌تواند عاملی در ایجاد افسردگی گردد. اساسی‌ترین سؤالات در مورد منشأ انسان، وضعیت زندگی، هدف خلقت انسان و وظایف انسان در زندگی است. در نگرش قرآنی به روزگاری اشاره می‌شود که در آن انسان موجود قابل توجهی نبوده (دهر، 1)، انسان از گل آفریده شده و پس از طی مراحل مختلف و تبدیل شدن به نطفه و جنین، مرحله دیگری در او آغاز گردیده‌است که در برگیرنده ویژگی خاصی است و پس از زندگی در دنیا می‌میرد و سپس همه انسان‌ها برانگیخته خواهندشد (مؤمنون، 12 تا 16). بر این اساس، در انسان «روح خدا» دمیده شده است و این ویژگی متمایز کننده انسان است (حجر، آیات 28 تا 29) و سایر موجودات به تسخیر او درآمده‌اند. این کارها بدین منظور صورت گرفته تا انسان بیاندیشد و تعقل کند (غافر، 67).

قرآن کریم زندگی را بازیچه کودکانه و عیاشی و زینت و آرایش و تفاخر و خودستایی و افزودن مال و فرزندان تعریف نموده (حدید،20) و شرایط پایداری نتیجه اعمال انسان را پرهیزگاری و ایمان به خدا بیان می‌کند (محمد، 33) و به شدت تأکید دارد که آفرینش بی‌هدف و بیهوده نیست (مؤمنون، 115؛ انبیاء، 16). با این توصیفات به ضرورت شروع، ادامه و پایان هر فعالیت «در جهت خداوند» تأکید می‌کند (آل عمران، 2 و 191).

از بین انواع سه گانه جهان بینی، جهان‌بینی دینی بر اساس معیارهای مقبولیت جهان‌بینی، به عنوان صحیح‌ترین نوع جهان‌بینی می‌باشد زیرا جهان‌بینی تجربی هر چند به دلیل شناخت دقیق از اجزا مورد بررسیش دقیق‌تر می‌باشد اما چون بر آزمون و خطا وابسته است و دوم اینکه همه چیز عالم امکان را نمی‌توان بوسیله آزمون شناخت، ناقص می‌باشد، و جهان‌بینی عقلی را به خاطر اینکه از منبع اطلاعاتی دقیقی برخوردار نیست و اطلاعات ناقصی درست دارد نمی‌توان به عنوان دقیق‌ترین روش شناسایی جهان برگزید. اما جهان‌بینی اسلامی به دلیل اینکه از طرف خالق عالم ارائه شده، کسی که عالم به همه موجودات می‌باشد، دارای همه معیارهای مقبولیت جهان‌بینی می‌باشد. یعنی هم از طرف عقل و منطق پشتیبانی می‌گردد و هم به زندگی معنی می‌دهد و انسان را از پوچ‌گرایی نجات می‌دهد و آرمان‌ساز می‌باشد و تعهدآور نیز می‌باشد و با استدلال، گفته‌هایش را اثبات می‌کند، به همین جهت در بین انواع جهان‌بینی به عنوان یک جهان‌بینی صحیح، آشکار می‌گردد.

در دین اسلام نسبت به سؤالات هستی‌شناسی هر انسانی پاسخ دقیق گفته شده. وقتی به قرآن مجید که کتاب آسمانی این مکتب است، نگاهی انداخته شود، خواهیم دید که اسلام در برابر سؤالات اساسی از قبیل چگونگی آفرینش جهان، پدیده‌های طبیعی و فراطبیعی، و روابط حاکم بین آن‌ها و اینکه آخر انسان چه خواهد شد و این قافله عزم کجا دارد؟ رابطه انسان با خدا چگونه باید باشد؟ و غیره، بی‌پاسخ نشسته و با دلایل محکم عقلی به پاسخگویی می‌پردازد.

از دیدگاه اسلام، موجودات در همین موجوداتی که انسان می‌بیند، منحصر نمی‌باشد بلکه علاوه بر این موجودات عادی مانند انسان، حیوانات، گیاهان، کوه‌ها و... یک سری موجوداتی هستند مانند خدا، فرشتگان، [عالم برزخ](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85+%D8%A8%D8%B1%D8%B2%D8%AE) و [جن‌ها](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AC%D9%86+%D8%A7%D9%81%D8%B3%D8%A7%D9%86%D9%87+%DB%8C%D8%A7+%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9%DB%8C%D8%AA%D8%9F) که به دلیل جسمانی نبودنشان، انسان توانایی دیدن‌شان را ندارد. که این نوع نگاه به عالم هستی، مهم‌ترین تفاوت این مکتب با مکاتب دیگر است که در پاسخگویی به چنین سوالاتی درمانده‌اند. در حالی‌که قرآن کریم اعتقاد به عالم غیب را نخستین ویژگی پرهیزگاران بیان می‌دارد، در آیه دوم و سوم [سوره بقره](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B3%D9%88%D8%B1%D9%87+%D8%A8%D9%82%D8%B1%D9%87) گفته می‌شود: «این است کتابی که در (حقانیت) آن هیچ شکی نیست و مایه هدایت تقوا پیشگان است آنان که به غیب ایمان می‌آورند.» که در واقع پیش شرط هدایت انسان‌ها را ایمان به غیب می‌داند.

از مزایای چنین نگاهی به جهان این است که اندیشه انسان را باز می‌کند و انسان را آگاهی می‌دهد که عالم فقط آنچه که تو می‌بینی نیست. بلکه تو یکی از عالم‌ها را می‌بینی و علاوه بر این عالم، دنیایی نیز هست که در ادراک حس تو، گنجایش درک آن نیست. که در آیه 38 و 39 سوره حاقه نیز به عالم غیب قسم خورده شده که «سوگند یاد می‌کنم به آنچه می‌بینید و آنچه نمی‌بینید».

از دیدگاه اسلامی، جهان بیهوده آفریده نشده و بر اساس حق آفرینش یافته، در آیه هشتم سوره روم می‌خوانیم که «خداوند آسمان‌ها و زمین و آنچه را که میان آن دو است جز به حق، و تا هنگامی معین نیافریده است...» لازم به توضیح است که حق‌مداری جهان با سه تعبیر در قرآن آمده که یکی آفرینش آسمان و زمین بر پایه حق است و تعبیر باطل نبودن آفرینش را از بین برمی‌دارد و در آیه دیگری آمده که جهان را خداوند از سر بازی نیافریده، بر این اساس که مؤمنان وقتی نگاهی به عالم هستی می‌کنند از ته دل فریاد می‌کنند «پرودگارا این(جهان) را باطل و (بیهوده) نیافریده‌ای» (آل عمران، 191).

حق‌مداری جهان خود به خود، هدفمند بودن عالم آفرینش را نیز ثابت می‌کند، یعنی جهان آفرینش اینگونه نیست که به ناکجا آباد برود. بلکه این کاروان هستی، به سوی یک پایانه معلوم و معینی حرکت می‌کند. در آیات متعددی از قرآن آمده که هر آنچه که در آسمان‌ها و زمین است به سوی خدا در حرکت هستند و به سوی خدا شناورند، که نتیجه چنین دیدگاهی نیز، علاوه بر اثبات بیهوده نبودن انسان، او را از پوچ‌گرایی نجات داده و در زندگیش تعهد ایجاد می‌کند و با اعتقاد بر اینکه با مردن، از بین نمی‌رود شور زندگی در وی دمیده می‌شود. باعث می‌شود انسان، در هماهنگی با عالم خلقت، اهداف زندگیش را ترسیم کند.

از دیدگاه اسلامی، نظام فعلی عالم خلقت، بهترین نظام قابل تصور می‌باشد. بر اساس این دیدگاه، خداوند حکیم است و حکیم بودنش نیز اقتضا می‌کند که بهترین و کامل‌ترین جهان را بیافریند. در آیه هفتم سوره سجده نیز به همین مطلب اشاره شده که «همان کسی که هر چیزی را که آفریده نیکو آفریده». البته شاید سؤال پیش آید که پس وجود شرور در عالم چیست. چون بهترین عالم‌ها، عالمی است که هیچ شری در آن نباشد، در پاسخ گفته شده که اگر با نگاهی واقع‌بینانه به این شرهای ظاهری انداخته شود، خواهیم دید که شر آنها ذاتی نیست بلکه اعتباری است و در برابر هر یک از شرور، حکمت‌هایی نهفته است که وجود آنها را موجه می‌کند.

با نگاهی گذرا و بدون هر گونه پیش داوری به جهان‌شناسی اسلامی درمی‌یابیم که جهان‌شناسی اسلامی (دینی) در خدمت انسان‌شناسی و خداشناسی است و می‌خواهد واقعیت عالم هستی را آن‌طور که هست به طور حقیقی و واقعی بشناساند و چون هدفش هدایت انسان به واقعیات می‌باشد در این راه، از هر ابزار صحیحی که لازم است، استفاده شده است. به عنوان مثال وقتی به قرآن نگاه می‌شود، هر چند که قرآن یک کتاب [کیهان‌شناسی](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%A9%DB%8C%D9%87%D8%A7%D9%86+%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C)، یا [زمین‌شناسی](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B2%D9%85%DB%8C%D9%86+%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C) یا [زیست‌شناسی](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B2%DB%8C%D8%B3%D8%AA+%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C) و... نیست اما اطلاعاتی راجع به این‌ها از قرآن بدست می‌آید. اما هر چند آیات جهان‌شناسی قرآن حقایقی را درباره پدیده‌های عالم هستی روشن می‌کنند اما هدف دیگری دارد و آن این است که بیان این مطالب فقط گذرگاهی برای شناساندن خدا و اوصاف او، و شناساندن جایگاه واقعی انسان و بیان هدف از آفرینش می‌باشد. بر این اساس است که زمانی توجه انسان را به جهان آفرینش مانند مراحل خلقت جهان و آسمان و زمین و اجرام آسمانی مانند خورشید و ماه و پدیده‌های زمینی و جانوران جلب می‌کند و زمانی انسان را متوجه فرشته و جن و شیطان می‌نماید.

**ج- ایمان به خداوند و توکل به او**

واژه توکل از مفاهیم پرباری است که در نظام تربیتی اسلام به عنوان یک هدف تربیتی و صفت معنوی به چشم می‌خورد تا انسان‌های حقیقت‌جو را به سوی کمال و تربیت صحیح و سلامت روان دعوت کند. گوهر توکل را باید در اعتماد به خدا جستجو کرد. تا انسان اعتماد به خدا پیدا نکند، نمی‌تواند اداره امورش را به او واگذار کند.

انسان با توکل به خداوند به کمالات اخلاقی و عرفانی چون: قناعت، صبر، استقامت، عزت نفس، پرهیز از کبائر و نفاق، ایثار، شجاعت، کسب قدرت، اراده و به طور کلی به قرب و رشد معنوی و... می‌رسد و رسیدن به این خصائص از اهداف و وظایف تربیتی اسلام مطرح شده‌است که منجر به تأمین سلامت روان خواهند شد و نتیجتاً در کاهش افسردگی مؤثر واقع خواهد شد (خدایار و قائمی، 1391).

از آنجا که توکل، به عنوان یک صفت اخلاقی پسندیده است، نقش تربیتی مهمی در زندگی انسان دارد و کسی که خود را به این صفت آراسته سازد، غیر پروردگار را ناچیز می‌انگارد و او را سبب اصلی، در حیطه کارهایش قرار می‌دهد. اگر توکل نبود، تمام امور زندگی چه فردی و چه اجتماعی در هم فرو می‌ریخت و آن‌گاه که فرد دچار فشارها و استرس‌های روانی می‌شد؛ نمی‌توانست قدر و منزلت خویش را نزد خدای متعال حفظ نماید و در مقابل سختی‌ها و موانع رشد به جای عجز و ناله، به حق تعالی متکی شود و زمینه را برای تعالی و تربیت حقیقی، سلامت روح و روان فراهم آورد، چون مصائب و مشکلات لازمه زندگی بشری است و مسیر انسان شدن بدون مانع نمی‌باشد (پورطولمی،1389)، لذا باید دید که چگونه می‌توان در مسیر کمال و تربیت صحیح حرکت کرد و زندگی خالی از فشار روانی داشت؟ توکل، به عنوان یک آرمان تربیتی قرآن، چگونه و با چه کارکردهایی می‌تواند تأمین‌کننده سلامت و بهداشت روانی فردی و اجتماعی باشد؟

قرآن، در مورد هر مؤمنی، که چهره جانش را به سوی خداوند متوجه کند و بر او اعتماد کند می‌فرماید:

«فمن یکفر بالطاغوت و یؤمن بالله فقد استمسک بالعروه الوثقی لا انفصام لها والله سمیع علیم» (بقره:256)؛ کسی که به طاغوت ]بت و شیطان، و هر موجود طغیانگر[ کافر شود و به خدا ایمان آورد، به دستاویز ناگسستنی تمسک جسته است که گسستن برای آن نیست و خداوند، شنوا و داناست.

کسی که به غیر خدا تکیه کند به تار عنکبوت چنگ زده است. در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «مثل الذین اتخذوا من دون الله اولیاء کمثل العنکبوت اتخذت بیتا و ان اوهن البیوت لبیت العنکبوت لو کانو یعلمون» (عنکبوت: 41)؛ مثل کسانی که غیر از خدا را اولیای خود برگزیدند، مثل عنکبوت است که خانه‌ای برای خود انتخاب کرده، در حالی‌ که سست‌ترین خانه‌ها، خانه عنکبوت است، اگر می‌دانستند.

توکل در لغت یعنی کسی را وکیل قرار دادن و به او اعتماد و اتکا کردن و در اخلاق یعنی، انسان در پیمودن راه حق، به خود تزلزل راه ندهد و مطمئن باشد که اگر در جریان زندگی، هدف صحیح و خداپسند خود را به جای منافع شخصی در نظر بگیرد، اگر فعالیت خود را متوجه انجام وظیفه کند و کار خود را به خدا واگذار کند؛ خداوند او را تحت حمایت خود قرار می‌دهد. معتقد به تقدیر الهی، به حکمت، رحمت و عدالت الهی نیز معتقد است؛ این‌گونه اعتقاد است که نتیجه‌اش، توکل و اعتماد به خداست. ترس از مرگ و نابودی، ترس از فقر و بی‌چیزی را از میان می‌برد و بزرگ‌ترین نقطه‌ضعف آدمی را که ترس از نیستی یا هستی شقاوت‌آلود است، اصلاح می‌کند (فقیهی و مطهری طشی، 1383).

انسان، در طول زندگی دنیوی و مادی خود همواره با دشمنان درونی و بیرونی مواجه است و غفلت از آن‌ها و یا ترس و واهمه داشتن از آنها، می‌تواند به انسان، صدمات جبران‌ناپذیری وارد کند و بهداشت روان فرد به مخاطره افتد. اما اگر تکیه‌گاه قوی و مطمئن و قابل اعتماد داشته‌باشد، می‌تواند با تکیه بر او، از پس دشمنان خود برآید و آن پایگاه و تکیه‌گاه مطمئن، جز خداوند، کسی نمی‌تواند باشد. تنها اوست که انسان را در هر شرایط، تنها نگذاشته و به او یاری می‌رساند که نتیجه این باور، برخورداری از سلامت روان خواهد بود.

ترس بی‌مورد، نوعی بیماری روانی است و قرآن کریم، مردم را دعوت می‌کند که از دیگران نهراسند (رضایی، سیدفاطمی و حسینی، 1389).

«لا تطع الکافرین و المنافقین و دع اذاهم و توکل علی الله و کفی بالله وکیلا» (احزاب، 48)؛ و از کافران و منافقان اطاعت مکن و به آزارهای آنها اعتنا نکن و بر خدا توکل کن و همین بس که خدا حامی و مدافع (تو) است.

یکی از پیام‌های آیه فوق، درسی است برای همه رهبران اسلامی و مؤمنان که در برابر انبوه دشمنان هرگز نهراسند، بلکه با اتکا و توکل بر پروردگار، با قاطعیت هرچه بیشتر، آنها را به میدان فراخوانند و قدرتشان را تحقیر کنند، که این عامل مهمی برای تقویت روحیه پیروان و شکست روحیه دشمنان خواهد بود. زیرا قوی‌ترین اهرم در برابر تهدیدات دشمن، ایمان و توکل به خداست؛ «حسبنا الله و نعم الوکیل» (آل عمران، 173)؛ و مؤمن وقتی در گرداب بلا قرار می‌گیرد، توکل و اتصال خود را با خدا بیشتر می‌کند (قرائتی، 1383). و از عناد مخالفان خسته نمی‌شود و با توکل بر خداوند، راهش را ادامه می‌دهد. «و علی الله فلیتوکل المؤمنون» (آل عمران، 122).

بنابراین فرد ناتوان، با اتصال به کمک و مشیت خداوند توانا و قوی، مطمئن می‌شود که با کمک گرفتن از خداوند بر حوادث پیروز خواهد شد و پشتش به پشتیبانی خداوند، گرم است (گنجی، 1378).

یکی از عوامل مهم در تربیت و یکی از والاترین لذت‌ها برای انسان، سکینه و آرامش روانی است. اضطراب و نگرانی از بزرگ‌ترین دردهای بنی‌آدم و منشأ بسیاری از انحرافات و ناکامی‌هاست. تلاش‌های بشری برای خلاصی از درد جان‌کاه اضطراب و نگرانی، گویای تجربه‌های تلخی در این‌باره است.

نگرانی و اضطراب و استرس، عامل اصلی بیماری‌های روانی است که زندگی و بهداشت روان انسان‌ها را تهدید می‌کند؛ قرآن کریم به مسئله آرامش و امنیت انسان، توجه کرده و یکی از راهکارهای آن را توکل و یاد خدا می‌داند (رضایی، سیدفاطمی و حسینی، 1389).

«الذین ءامنوا و تطمئنّ قلوبهم بذکر الله ألا بذکر الله تطمئنّ القلوب» (رعد، 28)؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد.

شخص مضطرب، نگران آن است که آینده چه خواهد شد؛ این حالت را می‌توان با توکل بر خدا و پشتکار، درمان کرد (قرائتی، 1383). زیرا آنان که به خدا توکل کرده‌اند، از آرامش روانی کاملی برخوردارند و در زندگی، دلهره و اضطراب ندارند، گرچه سختی‌ها و مشکلات بسیاری به آنان رو کند.

«هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم و لله جنود السماوات و الارض و کان الله علیماً حکیماً» (فتح، 4)؛ او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند، لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خداوند دانا و حکیم است.

مشکلات و گرفتاری‌ها، مریضی‌ها، کمبودها، ظلم و ستم و حتی بعضی اوقات، احساس تنهایی و عدم وجود تکیه‌گاه یا کسی که انسان بتواند با او درددل کند و مشکلات و مسائل خود را با او در میان بگذارد، باعث فشار روانی می‌شود (رضایی، سیدفاطمی و حسینی، 1389). چون در زندگی، هر کس به تکیه‌گاهی نیاز دارد و آن که تکیه‌گاهی ندارد در دل آرامش حس نخواهد کرد. بهترین تکیه‌گاه برای انسان، کمالات الهی است و اگر به این کمالات دست یافت، خداوند، خود، تکیه‌گاهش خواهد شد.

امام علی(ع) می‌فرمایند: «من توکّل لم یهتم»؛ هر کس به خدا توکّل کند، هرگز اندوهناک نمی‌شود (تمیمی‌آمدی، 1372).

انسان متوکّل، ارزیابی ذهنی خود را از مشکلات، مثبت می‌داند و اگر ارزیابی انسان از انتظارات فرد، مثبت بود؛ عامل فشارزا که باعث فشار و بیماری دیگران می‌شود، برای او کمتر نگران‌کننده خواهد بود (رضایی، سیدفاطمی و حسینی، 1389).

یکی از مشکلات و ضعف‌های تربیتی موجود در روان آدمی، که انسان گاهی اوقات در زندگی فردی و اجتماعی خود با آن مواجه است؛ این است که، نمی‌تواند درست تصمیم بگیرد. چه بسا به خاطر عدم تصمیم‌گیری دچار تردید و بلاتکلیفی می‌شود و این تردید و دو دلی سبب فشارهای روانی در او می‌گردد. یکی از کارکردهای توکّل این است که قدرت تصمیم‌گیری را در انسان زیاد می‌کند، چرا که به خداوند عالم و قادر توکّل کرده و به او امید بسته و از او راهنمایی خواسته است (غباری‌بناب، خدایاری‌فرد، شکوهی، علی‌نقی و علی‌نقی، 1380).

این اثر به این خاطر است که، انسان وقتی به خداوند توکّل کرده است؛ به‌خاطر اطمینانی قلبی که نسبت به خداوند دارد، قوت قلب پیدا کرده و خود را از سردرگمی و بلاتکلیفی نجات می‌دهد و بدون تردید تصمیم قاطع خود را می‌گیرد. چنانکه قرآن در بیان قدرت خداوند می‌فرماید: «و لله ملک المسماوات و الارض و الله علی کلّ شیءٍ قدیر» (آل عمران، 189)؛ و حکومت آسمان‌ها و زمین، از آن خداست و خدا بر همه چیز تواناست.

«فإذا عزّمت فتوکّل علی الله إنّ الله یحبّ المتوکلین» (آل عمران، 159)؛ اما هنگامی که تصمیم گرفتی، (قاطع باش) و بر خدا توکل کن، زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.

موضوع مهم، اینکه جمله فوق می‌گوید به هنگام تصمیم نهایی باید دو دلی و تردید را کنار گذاشته و توکل به خدا داشته باشیم، یعنی در عین فراهم نمودن اسباب و وسائل عادی، استمداد از قدرت بی‌پایان پروردگار را فراموش نکنیم؛ توکل به خداوند، آرامش و اطمینان و نیروی فوق‌العاده روحی به انسان می‌بخشد که با قاطعیت در مواجه با مشکلات ایستادگی می‌کند و در قدرت تصمیم‌گیری او اثر عظیمی خواهد داشت (مکارم شیرازی، 1374).

در توکل به دلیل پشتیبانی خداوندی که قدرت علم بی‌پایان دارد و روح و اراده انسان را تقویت می‌کند هیچ‌گاه انسان احساس ضعف و محرومیت نمی‌نماید. چنانکه پیامبر(ص) فرمودند: «من أحبّ أن یکون اقوی النّاس فلیتوکل علی الله»؛ هر کس بخواهد از قوی‌ترین مردم باشد؛ باید بر خداوند توکل نماید (محمدی ری‌شهری، 1377).

در دیدگاه اسلام، انسانی که به خدا تمسّک می‌کند و او را محور نیّات و گرایش‌ها و افعال خود قرار می‌دهد، به هر اندازه و میزان که در این امر توفیق یابد، از قدرت و توانایی بیشتر و اراده قوی‌تری برخوردار می‌گردد. در منطق دین، تمسک به غیر خدا به معنای تضعیف گرایش‌های باطنی (که موجب رشد و تعالی انسان می‌شود) است (قائمی امیری، 1386).

بنابراین یگانه داروی سستی، توکل بر خداست که این دارو تنها در دست مؤمنان است. «و علی الله فلیتوکل المؤمنون» (توبه، 51)؛ توکل بر خداوند، عامل پیروزی است. دلیل توکل ما بر خداوند نیز، علم مطلق او بر همه چیز است (قرائتی، 1383).

«وسع ربنا کل شیء علما علی الله توکلنا» (اعراف، 89)؛ او پروردگار ماست و به مسائل ما آگاه است و ما بر او توکل می‌کنیم.

زندگی در این جهان، سراسر سختی و رنج است، نمی‌توان کسی را یافت که در زندگی هیچ سختی و رنجی نداشته باشد. فقیر و غنی، هر یک، در زندگی خود، با سختی‌هایی مواجه‌اند. در بعضی از روایات، توکل، مایه آرامش و آسانی سختی‌ها معرفی شده‌است. در این زمینه حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «لیس لمتوکل عناء»؛ برای انسان متوکل، سختی و رنجی در کار نیست (محمدی ری شهری، 1377).

انسان اگر صرفاً به امور مادی توجه کند، در رویارویی با مشکلات به سادگی دست از عمل می‌کشد و ناامیدی، او را از پا درمی‌آورد. این مسئله از گرفتاری‌های مردم است که باعث شده‌است بهداشت روان انسان، به مخاطره بیافتد.

انسان متوکل، هرگز از دنیا اندوهگین نمی‌شود. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «من توکل لم یهتم»؛ هر کس به خدا توکل کند، غمگین نمی‌شود (تمیمی آمدی، 1372).

خداوند در قرآن می‌فرماید: «ولا تیأسوا من روح الله إنّه لا ییأس من روح الله إلا القوم الکافرون» (یوسف، 87)؛ از رحمت الهی هیچ‌گاه مأیوس نشوید، چرا که جز کافران از رحمتش مأیوس نمی‌شوند.

در این آیه، خداوند، ناامیدی را ممنوع و کاری کفرآمیز تلقی کرده‌است. یأس از رحمت الهی از گناهان کبیره به شمار می‌آید؛ یعنی قرآن می‌خواهد که مسلمانان به رحمت الهی امیدوار باشند و در دام افسردگی و یأس نیافتند. آری، مسلمانان جهان، بن‌بست مشکلات را نمی‌بینند و در سخت‌ترین حالات، نور امیدی در میان حوادث می‌بینند و در دل، بر خدا تکیه می‌کنند و به ساحت او امید دارند؛ از این رو، با آرامش زندگی می‌کنند و مشکلات را بهتر تحمل می‌کنند (رضایی، سیدفاطمی و حسینی، 1389).

ناکامی بر اساس تمام نظریات روان‌شناسی، فرد را در ورطه ابتلا به بیماری روانی قرار می‌دهد. زیرا اولاً فرد، ناامید از ارضای نیازهایش می‌شود و ثانیاً ناامیدی، منجر به تنش و تعارض می‌گردد. اما شخصیت مسلمان متوکل، اساساً گرفتار ناکامی نمی‌شود، زیرا هم دیگران را از حساب خارج می‌سازد و هم ارضای نیازهایش را به تقدیر الهی محول می‌کند (بستانی، 1388).

بنابراین، کسی که دارای روح توکل باشد، هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی‌دهد. در برابر مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند. در برابر حوادث سخت، مقاوم است و همین فرهنگ و عقیده، چنان قدرت روحی و روانی به او می‌دهد که می‌تواند بر مشکلات پیروز شود و از سوی دیگر، امدادهای غیبی که به متوکلان نوید داده شده به یاری او می‌آید و او را از شکست و ناتوانی، رهایی می‌بخشد.

**د- خودشناسی در رویکرد هستی‌شناسی اسلامی**

انسان، موجودی پیچیده با ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی/مذهبی است که نیاز دارد خود را کشف کند. خودآگاهی، مهارتی است که به فرد کمک می‌کند تا بتواند خود را کشف کند، بفهمد و دریابد. منظور از خودآگاهی، توانایی توجه به خود و ویژگی‌های مختلف شخص است که با استفاده از این مهارت، فرد به صورت یک مشاهده‌گر، خود را مورد بررسی قرار می‌دهد و اطلاعات شخصی خود را پردازش می‌کند.

خودآگاهی، نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در زندگی هر انسانی دارد؛ زیرا هرچقدر انسان بیشتر خود را بشناسد و با ابعاد مختلف شخصیت خود آشنا شود، بهتر می‌تواند از زندگی خود بهره ببرد و زندگی را در مسیر واقعی خود قرار دهد.

از سوی دیگر، خودآگاهی به انسان کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری سعی در رسیدن به اهداف خود داشته باشد. اهدافی که واقعی، عمیق و اساسی و پایدار است (سیفی، اعتمادی و شفیع‌آبادی، 1391).

در روايات اسلامي خودشناسي مقدمه خداشناسي و نافع‌ترين شناخت‌ها معرفي شده است.

خداشناسي داراي دو مرحله است، نظري و عملي. معرفت نفس علاوه بر اينكه مقدمه و راه خداشناسي نظري است، طريق وصول به حق تعالي و خداشناسي عملي نيز مي‌باشد (سلیمانی امیری، 1382).

قرآن مجيد با صراحت مى‏گويد: «ما آيات آفاقى و انفسى (عجائب آفرينش خداوند در جهان بزرگ و در درون وجود انسان) را به آنها نشان مى‏دهيم تا آشكار گردد كه او حق است.» (سنريهم آياتنا فى‏الآفاق و فى انفسهم حتى يتبين لهم انه الحق) (فصلت، ‏53).

در جاى ديگر مى‏فرمايد: در درون وجود شما آيات خداست، آيا نمى‏بينيد؟ (و فى انفسكم افلا تبصرون) (ذاريات، ‏21).

نياز ذاتي انسان به خداوند، عامل شناخت و گرايش به او است.

در تفسير الميزان گفته می‌شود: «انسان هر قدر متكبر باشد، و فراهم بودن اسباب زندگى او را به غرور وا دارد، نمى‏تواند اين حقيقت را انكار كند كه مالك وجود خويش نيست، و استقلالى در تدبير خويشتن ندارد، چه اين‏كه اگر مالك خويشتن بود، خود را از مرگ و ساير آلام و مصائب زندگى باز مى‏داشت، و اگر مستقل به تدبير خويش بود، هرگز نياز به خضوع در مقابل عالم اسباب نداشت ... بنابراين، نياز ذاتى انسان به پروردگار و مالك مدبر، جزء حقيقت وجود اوست، و فقر و نياز بر پيشانى جانش نوشته شده، اين حقيقتى است كه هر كس از كمترين شعور انسانى برخوردار باشد به آن اعتراف مى‏كند، و تفاوتى ميان عالم و جاهل و صغير و كبير، در اين مساله نيست!»

بنابراين، انسان در هر مرحله‏اى از انسانيت‏ باشد، به روشنى مى‏بيند كه مالك و مدبر و پروردگارى دارد، چگونه نبيند در حالى كه نياز ذاتى خود را به روشنى مى‏بيند.

لذا بعضى گفته‏اند كه آيه اشاره به حقيقتى مى‏كند كه انسان در زندگى دنيا آن را در مى‏يابد كه در همه چيز از شؤون حيات خود، نيازمند است - نيازمند به بيرون وجود خود - پس معنى آيه‏ شريفه اين است كه ما انسان‌ها را به نياز و احتياجشان آگاه ساختيم و آنها به ربوبيت ما اعتراف كردند.» (تفسير الميزان ج 8، ص‏307. ذيل آيه‏مورد بحث با تلخيص).

به اين ترتيب ثابت مى‏شود كه شناخت ‏حقيقت نفس انسان با صفات و ويژگي‌هايش، سبب معرفة الله و شناخت ‏خداست.

حديث معروف «من عرف نفسه عرف ربه؛ هر كس خود را بشناسد پروردگارش را خواهد شناخت.» نيز ناظر به همين است.

اين حديث گاهى به صورت بالا، و گاه به صورت «من عرف نفسه فقد عرف ربه»، گاه از پيامبراكرم(ص) و گاه از امير مؤمنان على(ع) و گاه از صحف ادريس، نقل شده است.

با شناخت علم حضوري نفس به خود، علم حق تعالي به هستي نيز كه علم حضوري است، قابل درك خواهد بود، زيرا كه رابطه خداوند با جهان هستي، مانند رابطه روح انسان با بدن و اعضاء و جوارح او است. بدن مظهر روح انساني است و جهان هستي مظهر ذات خداوندي (فقیهی و رفیعی‌مقدم، 1390).

آرى! هر كس خود را بشناسد خدا را خواهد شناخت، و خودشناسى راهى است ‏به خداشناسى و به يقين خداشناسى، مهم‌ترين وسيله تهذيب اخلاق و پاكسازى روح و دل از آلودگي‌هاى اخلاقى است، چرا كه ذات پاكش منبع تمام كمالات و فضائل است و از اينجا روشن مى‏شود كه يكى از مهمترين گام‌هاى سير و سلوك و وصول به خداوند، خودشناسى است.

علي(ع) در روايتي فرموده است: «خداي رحمت كند كسي را كه بداند از كجا است و در كجا است و به سوي كجا است». (رحم الله من عرف من أین و في أين و الي أين).

خودشناسي اگر درست انجام شود، انسان در مسير درست زندگي قرار مي‌گيرد و در صورتي كه ناصحيح باشد، راه انسان جهت انحرافي به خود مي‌گيرد و از مسير حقيقي زندگي خارج مي‌شود.   
     همه چيز به تعريف انسان بستگي دارد. بايد ببينيم انسان چگونه تعريف مي‌شود. اگر انسان به صورت يك شيئ مادي و طبيعي تعريف شود، اگر بگوييم انسان يعني حيوان سخن‌گو، زندگي او نيز به صورت يك زندگي طبيعي و حيواني تعريف خواهد شد و ما در اين نوع زندگي چيزي فراتر از طبيعت و پرورش نيروهاي طبيعي و حيواني نخواهيم داشت، ولي اگر انسان به عنوان يك موجود فرا طبيعي و مجرد تعريف شود، آن وقت همه چيز به گونه‌اي ديگر شكل خواهد گرفت و زندگي او رنگ ديگري پيدا خواهد كرد. در اين نوع زندگي علاوه بر طبيعت، بحث تجرد و معنويت نيز مطرح خواهد بود و تكامل انسان نيز در قرب به خدا و هستي تعريف خواهد شد.

اهميت خودشناسى به سبب نتايج آن است، به عبارت ديگر اهميت خودشناسى، به سبب نقشى است كه خودشناسى در تحقق كمال انسان دارد، به صورت كلان، فرهنگ و تمدن هر ملتي از نوع نگاه او به انسان تأثير مي‌پذيرد. در صورتي كه بشر در خودشناسي و انسان‌شناسي دچار انحراف شود و از شناخت حقيقت خود باز ماند، در ساخت و ساز فرهنگي و تمدن جامعه خويش نيز دچار انحراف و سردرگمي خواهد شد (فقیهی و رفیعی‌مقدم، 1390).

به خاطر اين امور است كه خداوند يكى از مجازات‌هاى هوس‌بازان متمرد را خودفراموشى قرار داده و به مسلمانان هشدار مى‏دهد كه: «و لاتكونوا كالذين نسوا الله فانساهم انفسهم اولئك هم الفاسقون» (حشر،19)؛ همچون كسانى كه خدا را فراموش كردند و خداوند به سبب آن، آنها را به خودفراموشى گرفتار ساخت، نباشيد! و آنها فاسقان (حقيقى) و گنهكارانند.

امام كاظم(ع) مى‌فرمايد: لازم‌ترين علم براى تو آن است كه تو را به اصلاح قلبت آگاه كند و فساد آن را ظاهر نمايد.

در آموزه‌هاي اسلامي، بحث خودشناسي بسيار مورد تأكيد قرار گرفته و معرفت نفس به عنوان نافع‌ترين شناخت‌هاي انسان و سرآغازي براي سير و حركت او به سوي خداشناسي و قرب به ذات هستي، مطرح شده است. در اين‌باره روايات فراواني وجود دارد كه به پاره‌اي از آن‌ها اشاره مي‌شود.

در حديثى از اميرمؤمنان على(ع) مى‏خوانيم: «نال الفوز الاكبر من ظفر بمعرفة النفس»؛ كسى كه خود را بشناسد، به سعادت و رستگارى بزرگ نايل شده است!.

و در نقطه مقابل آن چنين مى‏فرمايد: «من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل النجاة و خبط فى الضلال و الجهالات»؛ كسى كه خود را نشناسد، از طريق نجات دور مى‏شود و در گمراهى و جهل گرفتار مى‏آيد!.

در تعبير ديگرى از همان امام همام آمده است: «العارف من عرف نفسه فاعتقها و نزهها عن كل ما يبعدها»؛ عارف حقيقى كسى است كه خود را بشناسد، و (از قيد و بند اسارت) آزاد سازد، و آن را از هر چيز كه او را از سعادت دور مى‏سازد پاك و پاكيزه كند!.

از اين تعبير بخوبى استفاده مى‏شود كه معرفت نفس (خودشناسى) سبب آزادى از قيد و بند اسارت‌ها و پاكسازى از رذائل اخلاقى است.

باز حديث ديگرى از همان پيشواى بزرگ عليه السلام مى‏خوانيم: «اكثر الناس معرفة لنفسه اخوفهم لربه»؛ كسى كه بيش از همه خود را بشناسد، بيش از همه، خوف پروردگار خواهد داشت!.

از اين حديث نيز رابطه نزديكى ميان احساس مسؤوليت و خوف پروردگار كه سرچشمه تهذيب نفس است‏ با خودشناسى استفاده مى‏شود.

در حديث ديگرى از همان حضرت آمده است: «من عرف نفسه جاهدها و من جهل نفسه اهملها»؛ كسى كه خود را بشناسد، به جهاد با نفس بر مى‏خيزد و كسى كه خود را نشناسد آن را رها مى‏سازد! (تفسير الميزان).

مطابق اين حديث پايه اصلى جهاد با نفس كه طبق صريح روايات، جهاد اكبر ناميده شده، خودشناسى است.

در نهج‏البلاغه در كلمات قصار، از همان بزرگوار آمده است: «من كرمت عليه نفسه هانت عليه شهواته»؛ كسى كه (در سايه خودشناسى) براى خود، كرامت و شخصيت قائل است، شهواتش در نظرش خوار و بى مقدار خواهد بود (و به آسانى تسليم هوى و هوس نمى‏شود)! (نهج‌البلاغه، کلمات قصار).

همان‏گونه كه خودشناسى پايه مهم تهذيب نفس و تكامل در جنبه‏هاى اخلاقى و مسائل ديگر است، جاهل بودن به قدر خويش، سبب بيگانگى از همه چيز و دورى از خدا مى‏گردد؛ لذا در حديث ديگرى از امام دهم، امام هادى(ع) مى‏خوانيم: «من هانت عليه نفسه فلا تامن شره»؛ كسى كه نزد خود قدر و قيمتى ندارد، از شر او ايمن نباش! (تحف‌العقول، کلمات قصار امام هادی(ع)).

از مضمون آنچه در اين بحث آمد، به روشنى مى‏توان استفاده كرد،كه يكى از پايه‏هاى اصلى پرورش فضائل اخلاقى و تكامل معنوى و به تبع آن، دست‌یابی به سلامت روان و دوری از غم و افسردگی، خودشناسى و معرفة‏النفس است، و تا انسان اين مرحله دشوار و اين گردنه صعب‏العبور را پشت‏سر نگذارد، به هيچ يك از مقامات معنوى نايل نخواهد شد؛ به همين دليل، علماى بزرگ اخلاق تأكيد و اصرار زيادى بر اين دارند كه رهروان اين راه بايد به خودشناسى پردازند، و از اين امر حياتى غافل نشوند.

**ه- عزت نفس**

عزت نفس یا حرمت نفس اصطلاحی در روان‌شناسی است برای بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش خود. به تعبیر دیگر عزت نفس، باوری است که فرد، درباره ارزش و اهمیت خود دارد. این حس از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می‌شود. حرمت نفس را می‌توان با عوامل مختلف توضیح داد از جمله فردی که حرمت نفس دارد معتقد است که انسان مقدّس است.

داشتن عزت نفس بالا، برای رسیدن به موفقیت بسیار مهم است کسانی که عزت نفس بالایی دارند، معمولاً در زندگی تصمیمات درستی می‌گیرند.

همه افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. در حقیقت بررسی‌های گوناگون روان شناسی حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضا نشود، نیازهای گسترده‌تر نظیر نیاز به آفریدن پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه محدود می‌ماند (فتحی آشتیانی، 1391).

عزّت که در اصل یک کلمه عربی است، در لغت به معنای محکم و نفوذ ناپذیر است. «اَرْضٌ عَزیزَةٌ» یعنی زمینی که آب در آن راه نیابد. این واژه از نظر اصطلاحی اجتماعی به معنای حالتی است که از شکست انسان پیشگیری می‌کند (حالت شکست‌ناپذیری) و مانع مغلوب شدن او می‌گردد (راغب اصفهانی، 1332).

امام علی(ع) فرمود: «مَنْ اَعَزَّ به غیرِ اللّه اَهْلَکَهُ الْعِزُّ»؛ کسی که از طریق غیر خدا به عزت برسد، همان عزّت [غیر واقعی] او را به هلاکت می‌رساند.

در قرن حاضر پس از گسترش دانش روان‌شناسی، عزت یکی از موضوعات اصلی آن واقع شده و درباره آن، تحقیقات بسیاری شده است چنانکه در سطرهای پیشین تعاریفی از آن گذشت اما مسلمانان در زمینه تقویت این روحیه انسان ساز و زندگی‌ساز، سابقه‌ای به درازای عمر اسلام داشته و آن را از آموزه‌های بلند اسلام گرفته‌اند. بر اساس تعالیم دین اسلام سرچشمه اصلی عزت خداوند است، و تمام عزت‌ها از آن اوست. چنانکه خداوند تبارک در دهمین آیه سوره فاطر می‌فرماید: «فَللّه الْعِزَّةُ جَمیعاً»؛ پس همه عزت‌ها از آن خداوند است.

از این رو وقتی که سرمنشأ واقعی عزّت، خداوند است، بدست آوردن عزّت از غیر طریق الهی، به هر صورتی که باشد ذلّت است. امام علی(ع) فرمود: «مَنْ اَعَزَّ به غیرِ اللّه اَهْلَکَهُ الْعِزُّ»؛ کسی که از طریق غیر خدا به عزت برسد، همان عزّت [غیر واقعی] او را به هلاکت می‌رساند (بحارالانوار، ج75).

در روایتی از امام حسن(ع) آمده: «و إذا اردت عزا بلا عشيرة، و هيبة بلا سلطان، فاخرج من ذل معصية اللَّه الى عز طاعة اللَّه»؛ هر گاه بخواهى بدون داشتن قبيله، عزيز باشى، و بدون قدرت حكومت، هيبت داشته باشى، از سايه ذلت معصيت خدا بدر آى و در پناه عزت اطاعت او قرار گير! (بحارالانوار، ج44).

ضمناً مؤمن اجازه ندارد عزت نفس خود را جریحه‌دار نموده و خود را ذلیل و خوار کند. در روایت آمده: «خداوند همه كارهاى مؤمن را به او واگذار كرده‏ جز اين كه به او اجازه نداده است كه خود را ذليل و خوار كند، مگر نمى‏بينى خداوند در اين‌باره فرموده: عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است. سزاوار است مؤمن هميشه عزيز باشد، و ذليل نباشد» (نورالثقلین، ج5).

میل و علاقه به «عزت» و فرار و تنفر از «ذلت» یک امر فطری است که در نهاد تمام انسان‌ها وجود دارد، شکوفایی «عزت» نیاز به علل و عواملی دارد که عدم توجه به این عوامل سبب خاموشی آن می‌شود، و در مقابل حالت ذلت و مغلوب شدن و پذیرش شکست در انسان تقویت می‌شود (طاهری، 1385).

از این رو با مراجعه به قرآن کریم، می‌توان کلیدهای دست‌یابی به عزت نفس را شناخت.

اعتماد به نفس از نظر قرآن، به معناى پى بردن به کرامت و ارزش نفس است (اسراء، 70)،  
و اين کرامت انسان از ويژگى‌هاى او است که سائر مخلوقات از آن برخوردار نيستند؛  
و به همين خاطر نسبت به ديگر مخلوقات برترى دارد.

از ديگر کرامات و ارزش‌هاى انسان، مقام «خليفة اللهى» (بقره،30) و «مسجود ملائکه» (بقره، 34) و «تعليم الاسماء» (بقره، 31) بودن او است کشف اين حقايق سبب مى‌شود انسان، جايگاه و ارزش خود را بشناسد، و به خود ببالد و اعتماد کند؛ و با اين ويژگى‌ها در مسير سعادت و کمال گام بردارد.

کسى که مقام و ارزش خود را شناخته باشد تلاش مى‌کند آن را از دست ندهد، و با قدرت و قوت، موقعيت والاى خود را حفظ کند و هرگز شکست نخورد». و از آن‌جا که تمامى اين ارزش‌ها از سوى خدا است، عزت را نيز از خدا مى‌خواهد. «مَن کَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْکَلِمُ الطَّيِّب ُ وَ الْعَمَلُ الصَّــلِحُ يَرْفَعُهُ وَ الَّذِينَ يَمْکُرُونَ السَّيِّـَات لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيد» (فاطر، 10)؛ کسى که خواهان عزت است (بايد از خدا بخواهد) که تمام عزت براى خدا است، سخنان پاکيزه به سوى او صعود مى‌کند، و عمل صالح را بالا مى‌برد، و آن‌ها که نقشه‌هاى سوء مى‌کشند، عذاب شديد براى آن‌ها است و مکر آن‌ها نابود مى‌شود. امام باقر(ع) می‌فرمايد: «اليأس عمانى ايدى الناس عزّ للمومن»؛ نااميد و مأيوس بودن از آنچه در دست مردم است براى مؤمن عزت است.

«وَ لاَ تَهِنُوا وَ لاَ تَحْزَنُوا وَ أَنتُمُ الاَْعْلَوْنَ إِن کُنتُم مؤْمِنِينَ» (آل عمران، 139)؛ و سست نشويد و غمگين مگرديد و شما برتريد اگر ايمان داشته باشيد. ايمان به خدا به ارزش‌هاى والاى خدادادى، سبب آن مى‌شود که انسان از کسى ترس نداشته باشد، سست نشود و خود را برتر ببيند. اين روحيه، عامل مهمى براى موفقيت و پيشرفت در کارها است.

نتيجه ايمان به خدا و ايمان به مقام بلند انسان، عاملى است که انسان از هر گناه پرهيز کند؛ زيرا گناه، انسان را از موقعيتى که دارد تنزل مى‌دهد. «وَ ثِيَابَکَ فَطَهِّر \* وَ الرُّجْزَ فَاهْجُرْ» (مدثر، 4ـ5)؛ و لباست را پاک کن و از پليدى‌ها بپرهيز. امام على(ع) مى‌فرمايد: «کسى که کرامت خودش را حفظ کند موقعيت گناه برايش پيش نمى‌آيد».

بى‌نيازى به غير خدا نيز از آثار کرامت نفس است. امام على(ع) مى‌فرمايد: «بى‌نيازى تو از مردم در پاکى تو از آبروى تو و بقاء عزت تو است».

شناخت خود، و شناخت راه و هدف، انسان را در پيمودن راه و رسيدن به هدف ثابت‌قدم نگه مى‌دارد؛ و در اين مسير هيچ مشکلى و يا شکست ظاهرى، او را به بن‌بست نخواهد کشاند؛ «قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَآ إِلآَّ إِحْدَى الْحُسْنَيَيْنِ وَ نَحْنُ نَتَرَبَّصُ بِکُمْ أَن يُصِيبَکُمُ اللَّهُ بِعَذَاب مِّنْ عِندِهِ أَوْ بِأَيْدِينَا فَتَرَبَّصُوا إِنَّا مَعَکُم مُّتَرَبِّصُونَ» (توبه، 52)؛ بگو آيا درباره ما جز يکى از دو نيکى انتظار داريد (يا بر شما پيروز مى‌شويم و يا شربت شهادت مى‌نوشيم) ولى ما انتظار داريم يا عذابى از طرف خداوند (در آن جهان) يا به دست ما (در اين جهان) به شما برسد، اکنون که چنين است شما انتظار بکشيد ما هم با شما انتظار مى‌کشيم.

نتيجه ايمان به خدا و ايمان به کرامات انسانى و تحمل تمامى سختى‌ها آن است که انسان در نهايت به خوشى و سعادت واقعى برسد؛ و اين جز با ياد و حضور خدا در متن زندگى حاصل نخواهد شد. کسى که اعتماد به کرامت نفسانى خود کرده باشد هرگز از ياد خدا غافل نمى‌شود؛ اما کسى که غافل از ياد خدا شد زندگى تلخى خواهد داشت، «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَن ذِکْرِى فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنکًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَـمَةِ أَعْمَى» (طه، 124)؛ و هر کس از ياد من روى‌گردان شود زندگى تنگ (و سختى) خواهد داشت و روز قيامت او را نابينا محشور مى‌کنيم.

قرآن کریم می‌فرماید: «مَنْ کانَ یُرِیدُ الْعِزَّه فَلِلَّهِ الْعِزَّه جمیعاً» (فاطر، 10)؛ کسی که خواهان عزت است، عزت یکسره از آن خداست.

معنای آیه مذکور این است که هر کس عزت می‌خواهد باید آن را از خداوند متعال طلب کند، زیرا همه عزت مُلک از آنِ خداوند است، و انسان در سایه عبادت و پرستش خدا و تسلیم در برابر او و ایمان و عمل صالح به عزت می‌رسد.

بنابر آموزه‌های قرآن کریم، تمسک به کلام خدا و استمداد از آن، عامل عزت و سربلندی می‌داند؛ «تَنْزِیلُ الْکِتابِ مِنَ اللَّهِ الْعَزِیزِ الْحَکِیمِ» (زمر، 1)؛ این کتابی است که از سوی خداوند عزیز و حکیم نازل شده است. چون خداوند متعال منشأ عزت و عظمت است، قرآن کریم نیز که کلام و سخن اوست در بردارنده عوامل عزت و بزرگواری انسان است. خداوند متعال می‌فرماید:

 «فَاسْتَمْسِکْ بِالَّذِی أُوحِیَ إِلَیْکَ إِنَّکَ عَلی صِراطٍ مُسْتَقِیمٍ وَ إِنَّهُ لَذِکْرٌ لَکَ وَ لِقَوْمِکَ وَ سَوْفَ تُسْئَلُونَ» (زخرف، 43 و 44)؛ آنچه را بر تو وحی شده محکم بگیر که تو بر صراط مستقیمی، و این مایه یادآوری (و عظمت) تو و قوم تو است و به زودی سؤال خواهید شد.

قرآن درباره پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «وَ إِنَّکَ لَعَلی خُلُقٍ عَظِیمٍ» (قلم، 4)؛ و تو اخلاق بزرگ و برجسته‌ای داری. از جمله فضایل برجسته اخلاقی، عزت و شرافت نفس است. رسول گرامی اسلام و اهل‌بیت عزیز آن حضرت (علیهم السلام) مصداق اکمل ارتباط با خدا از راه ایمان به او و عمل صالح و عزت‌آفرینی هستند.

هنگامی که از حضرت امام حسین(ع) درخواست شد که سخنی که با گوش خود از پیامبر اکرم(ص) شنیده‌اند را نقل کنند، ایشان این سخن را نقل کردند: «خداوند کارهای بزرگ و رفیع و با شرافت را دوست دارد و کارهای پست و ذلیل را خوش نمی‌دارد».

قرآن کریم در جایی دیگر بر پیروی و ارتباط با پیامبر و اهل‌بیت (علیهم‌‌‌السلام) تأکید کرده و می‌فرماید: «یا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا أَطِیعُوا اللَّهَ وَ أَطِیعُوا الرَّسُولَ وَ أُولِی الْأَمْرِ مِنْکُمْ فَإِنْ تَنازَعْتُمْ فِی شَیْ‌ءٍ فَرُدُّوهُ إِلَی اللَّهِ وَ الرَّسُولِ إِنْ کُنْتُمْ تؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ الْیَوْمِ الآخِرِ ذلِکَ خَیْرٌ وَ أَحْسَنُ تَأْوِیلاً» (نساء، 59)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اطاعت کنید خدا را و اطاعت کنید پیامبر خدا و اولوا الامر (اوصیای پیامبر) را... اگر به خدا و روز رستاخیر ایمان دارید! این (کار) برای شما، بهتر و عاقبت و پایانش نیکوتر است.

پیامبر گرامی اسلام(ص) نه از خود ذلت نشان داد و نه به کسی از مؤمنان اجازه داد تا به ذلت تن بدهند؛ چنان‌که می‌فرماید: هیچ مؤمنی نباید نفس خود را ذلیل و خوار بشمارد.

قرآن کریم می‌فرماید: «... وَ لِلَّهِ الْعِزَّه وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمؤْمِنِینَ وَ لکِنَّ الْمُنافِقِینَ لا یَعْلَمُونَ»؛ (منافقون، 8)... و عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است، ولی منافقان نمی‌دانند از این رو ارتباط با مؤمنان که افتخار بندگی خدا را دارند و عزت خویش را از سرچشمه اصلی یعنی خداوند عزیز گرفته‌اند، می‌تواند عامل عزت و مانع ذلت‌پذیری باشد.

برخى از آثار کرامت نفس عبارت است از:

1. عزت نفس

2. موفقيت

3. پرهيز از گناه

4. بي‌نيازي به غيرخدا

5. به بن بست نرسيدن

6. و ياد دائمي خدا (طاهری، 1385).

و این آثار، خود باعث انبساط روح و دوری از حزن و اندوه می‌گردد. چرا که انسان، به این باور می‌رسد که در سایه عزت خداوند، شکستی وجود ندارد.

**و- بخشش و گذشت**

بخشش یک فضیلت انسانی است که عظمت روان انسان را نشان می‌دهد، حتی زمانی که روان‌آزرده و لطمه خورده باشد. بخشش، رشد معنوی انسان را تسهیل می‌کند.

عفو و بخشش، موجب آرامش روانی فرد و رهایی او از احساسات منفی مانند کینه و نفرت می‌شود. بخشش، مانع ایجاد بیماری‌های روانی از جمله افسردگی، اضطراب و مانند آن می‌شود.

اگرچه در بسیاری از مواقع، افراد به بخشش و گذشت روی می‌آورند، ولی در بیشتر مواقع در انجام این فضیلت ناتوان‌اند. بخشش دارای مراحلی است که نیازمند دانستن اصول و مراحل آن و همچنین تمرین و تکرار آن است.

مراحل اساسی بخشش عبارت‌اند از:

مرحله اول: کشف رنجش، عصبانیت و ناراحتی قربانی

مرحله دوم: تصمیم‌گیری برای بخشیدن

مرحله سوم: اقدام به بخشیدن

مرحله چهارم: عمیق‌تر کردن فرآیند بخشش و کشف معنای رنج (نوری، 1392).

به طور كلى نظام خلقت و آفرينش و به صورت مشخص، نظام تربيتى كه خداوند حكيم براى بشر در نظر گرفته است، بسيار حكيمانه و حساب شده است؛ يعنى همانگونه كه در جهان طبيعت مشاهده مى‌كنيم، يك نظام مدوّن و به اصطلاح ديگران يك سيستم، در جهان طبيعى وجود دارد كه حركت آن براساس نظمى دقيق و حساب شده صورت مى‌گيرد كه كشف هر گوشه‌اى از آن، انسان را به حيرت بزرگى دچار مى‌كند.

خداوند متعال در عوالم غيرطبيعى نيز اين نظام حكيمانه را برقرار فرموده است و اساساً از شخص حكيم، غير از اين انتظار نمى‌رود.

به هرحال، در يك چنين نظامى، «عفو» يكى از راه‌هاى نجات از عواقب اعمال زشت آدمى است؛ يعنى حال كه به هر دليلى، انسان مرتكب خلاف شده است، براى آنكه بتواند خود را از عواقب آن رهايى دهد، خداوند رحيم، «عفو» را براى او قرار داده است.

«عفو» را محو كردن اثر شىء گفته‌اند. و از آنجايى كه يكى از اثرات گناه، «عقاب» است، بنابراين، عفو گناه، به معناى بخشيدن مجازات آن است. اما مغفرت آن است كه اصل گناه مورد آمرزش و بخشش قرار گيرد مثل اينكه شخص، مرتكب گناه نشده است؛ يعنى مغفرت به نوعى اعم از عفو است (خدایاری‌فرد، 1380).

در سوره مباركه حج، آيه 60 چنين مى‌فرمايد:

«... اِنَّ اللّهَ لَعَفُوُّ غَفُورٌ »؛ به درستى كه خداوند بسيار با گذشت و آمرزنده است.

يكى از مسايل مهمى كه بر اثر گناه حاصل مى‌شود، نارضايتى خداوند متعال از انسان است، ما معمولاً در مورد گناه بيشتر به عذاب و عقاب و ديگر نتايج دنيوى و اخروى آن توجه مى‌كنيم، در حالى كه بدترين نتيجه گناه، خراب شدن رابطه بين انسان و خداوند است. و همين امر است كه خود باعث بقيه گرفتاري‌ها براى انسان مى‌شود. به هرحال، چيزى بالاتر از رضاى الهى نيست و اين رضايت بدون عفو و با وجود گناه به دست نمى‌آيد، بنابراين، ملاحظه مى‌كنيم كه عفو نه تنها عواقب گناهان را پاك مى‌كند بلكه زمينه را براى صعود به مقام رضاى الهى هم فراهم مى‌سازد. در سوره توبه مى فرمايد:

«... وَ رِضْوانٌ مِنَ اللّهِ اَكْبَرُ ...» (توبه، 72)؛ رضايت الهى بزرگترين چيز است.

در واقع صفت «عفو و گذشت» در خداوند هست اما انسان بايد كارى كند كه «قابليت و لياقت» آن را به دست آورد. اگر انسان از باورهای توحیدی و ارزش‌های خدامحورانه آگاه باشد، تمام تلاش خود را برای نهادینه ساختن این صفت الهی در وجود خود به کار خواهد بست (خدایاری‌فرد، 1380).

خداوند متعال می‌فرماید: «طریقه عفو و بخشش را نگهدار و عذر پذیر باش و مردم را به کارهای نیک دعوت کن».

رسول اکرم(ص) می‌فرماید: «شما را سفارش به عفو می‌کنم، عفو کردن موجب عزت می‌شود، پس یکدیگر را عفو کنید تا خداوند شما را عزیز کند».

البته بدیهی است اگر استفاده از گزینۀ رحمانی عفو و بخشش بدان بیانجامد که مجرمان در ادامۀ رفتار ناشایست خود تشویق شوند، باید گزینه‌های شدیدتری را در برابر آنان مورد بررسی قرار داد.

**ز- کمال‌گرایی**

افراد افسرده غالباً هدف‌های انعطاف‌ناپذیر و کمال‌گرایانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند که رسیدن به آنها غیر ممکن است. گاهی انسان در عالم خیال خود، آرزوهای بلندپروازانه‌ای دارد و چون اکثر اوقات این خواسته‌ها برآورده نمی‌شود دچار یأس و سرخوردگی و افسردگی می‌شود. اما اگر آرزوها و اهداف با توانایی‌ها و امکانات هماهنگ باشد، موجب حرکت، تحول و تکامل است.

سعادت‌جویی و کمال‌جویی انسان، ذاتی و غیراکتسابی است. همه انسان‌ها به دنبال سعادت و کمال خود در تلاش و تکاپو هستند و مکاتب، فلسفه‌ها و ادیان نیز همگی داعیه ارائه طریق، برای نیل به سعادت و کمال آدمی را دارند. بنابراین، در اینکه انسان طالب سعادت و کمال خویش است، بین ادیان و مکاتب فلسفی اختلافی نیست. آنچه محل اختلاف است، تعیین مصداق سعادت و کمال واقعی است. کمال به طور کلی، به معنای تحقق‌یافتن و شکوفاشدن تمام استعدادهای یک موجود است. کمال انسان نیز در ظهور و عینیت‌یافتن تمام استعداهای نوعی اوست. هر موجودی هر قدر به کمال بالاتری نایل آید احساس لذتش بیشتر می‌شود و خود را سعادت‌مندتر می‌یابد (موسوی، عرفانی‌فر، دهقانی و ابراهیمی، 1386).

در این که همگان طالب سعادت و کمال نهایی خود هستند، شکی نیست. تمام سخن در این است که این کمال نهایی چیست و راه رسیدن به آن کدام است.

قرآن مجید با تعابیری مانند «فوز»، «فلاح» و «سعادت»، از نیل انسان به چنین مقامی یاد کرده است: «و من یطع الله و رسوله فقد فاز فوزا عظیما» (احزاب، 71)؛ یعنی هر کس از خدا و رسولش اطاعت کند، به تحقیق به کامیابی بزرگی دست یافته است. همچنین آیه «اولئک علی هدی من ربهم و اولئک هم المفلحون» (بقره، 5)؛ یعنی آنان (اهل ایمان) برخوردار از هدایتی از جانب پروردگارشان بوده و آنانند که اهل رستگاری‌اند. و نیز آیه «و اما الذین سعدوا ففی الجنه خالدین فیها» (هود، 108)؛ یعنی و اما کسانی که خوشبخت و سعادتمند شدند، در بهشت جاودانه خواهند بود.

در قرآن، انسان موجودی چند بعدی است و تمام ابعاد او مورد توجه هست. خداوند متعال در آیه 2 سوره انسان می‌فرماید که انسان را از نطفه‌ای آفریدیم که در آن مخلوط‌های زیادی وجود دارد. مخلوط‌های مختلف به تعبیر امروز همان ژن‌های متفاوت هستند که موجب بروز استعدادهای گوناگون می‌شوند. کمال انسان نیز در گرو این است که تمام ابعاد وجود او در کنار هم و به صورت هماهنگ رشد کنند و همه استعدادها و قابلیت‌هایش، چه در بعد روحانی و چه در بعد مادی به گونه‌ای مطلوب به فعلیت درآیند. کمال انسان جز در سایه پرورش هماهنگ همه استعدادها و توجه به تمام نیازهایش فراهم نخواهد شد.

در مکتب اسلام، انسان کامل از جامعه گریزان نیست، بلکه حضور در جمع مردمان و کمک به همنوعان خویش را نوعی عبادت و مایه تقرب بیشتر به خداوند می‌داند و از درد و رنج دیگران، رنجور و اندوهگین می‌شود. انسان نمونه قرآن، انسانی اجتماعی و مردمی است. انسان کامل از دید اسلام نباید به دور از اجتماع، گوشه عزلت برگزیند و نسبت به جامعه خویش بی‌مسئولیت باشد. او نباید خود را جدا از دیگر افراد جامعه بداند بلکه از نظر قرآن مؤمنان برادر همدیگرند: «إنما المؤمنون إخوةٌ» (حجرات، آیه 10). از این جهت است که در آیات قرآن مکرر شاهد دعوت به همکاری و تعاون هستیم: «و تعاونوا علی البر و التقوی» (مائده، 2)؛ در راه نیکی و تقوا به یکدیگر کمک کنید. همچنین از دیگر ویژگی‌های انسان کامل این است که خودرأی نیست بلکه کارهای خود را با مشورت دیگر مؤمنان انجام می‌دهد: «و شاورهم فی الامر» (آل عمران، 159)؛ در کارها با یکدیگر مشورت کنید.

کمال هر چیز در پرتو عنایات و اهداف هستی آن معنا می‌یابد. هر اندازه یک موجود به اهداف آفرینش خود نزدیک‌تر باشد، کامل‌تر است. از نظر قرآن کریم هدف از آفرینش انسان اطاعت و بندگی خداوند است: «و ما خلقت الجن و الانس إلا لیعبدون» (ذاریات، 56)؛ و من جن و انس را جز برای عبادت نیافریدم. خداوند در قرآن راه رسیدن به کمال را برای انسان نشان داده است: «إنا هدیناه السبیل إما شاکراً و إما کفورا» (دهر، 3)؛ ما راه را به او نشان دادیم، خواه شاکر باشد یا ناسپاس. و در آیه دیگری می‌فرماید: «و قل الحق من ربکم فمن شاء فلیؤمن و من شاء فلیکفر» (کهف، 29)؛ بگو این حق است از سوی پروردگارتان، هر کس می‌خواهد ایمان بیاورد و هر کس می‌خواهد کافر گردد». انسان پس از هدایت الهی، مختار است که آزادانه راه را برگزیند و به جهت اختیارش در مقابل انتخاب خود مسئول است: «کل نفسٍ بما کسبت رهینهٌ» (مدثر، 38)؛ هر کس در گرو اعمال خویش است». خدا در جایی دیگر می‌فرماید: «إن أحسنتم لأنفسکم و إن أسأتم فلها» (اسراء، 7)؛ اگر نیکی کنید به خودتان نیکی می‌کنید و اگر بدی کنید باز هم به خودتان برمی‌گردد. این آزادی، جوهره انسانیت، مبنای کرامت انسان و موجب امتیاز او از دیگر حیوانات است. اصولاً در پرتو این آزادی است که دین و دینداری معنا می‌یابد و اعمال ارادی انسان صفت اخلاقی پیدا کرده، به خوب یا بد متصف می‌شوند. در واقع، راه خوب و بد هر دو پیش روی انسان نهاده شده‌اند و این بستگی به اختیار اوست که یکی را برگزیند. خداوند در این زمینه در سوره شمس می‌فرماید: «و نفسٍ و ما سواها فألهمها فجورها و تقواها قد أفلح من زکاها و قد خاب من دساها» (شمس، 7-10)؛ سوگند به روان و کسی که آن را هماهنگ بیافرید، و هم او راه تبهکاری و پرهیزکاریش را به او الهام کرد. خوشبخت کسی است که این روان را بپالاید، بدبخت آنکه آن را به سقوط دراندازد.

از دیدگاه مکتب اسلام، خداوند به بشر قدرت تصمیم‌گیری و انتخاب داده است. انسان برعکس فرشتگان و حیوانات تنها موجودی است که می‌تواند از حد وجودی خود فراتر رود یا نزول کند. فرشتگان از لحاظ علم و معنویت در حد کمال خلق شده‌اند و نقصانی در آن‌ها وجود ندارد که آن را برطرف کنند و حیوانات آنچنان تهی از هر گونه شعور و معنویتی هستند که امکان سیر صعودی برای آن‌ها فراهم نمی‌شود. از سوی دیگر برای غایت هستی انسان حد و مرزی وجود ندارد. قرآن این حقیقت را اینگونه بیان می‌کند: «هم درجاتٌ عند الله؛ هر یک از ایشان را نزد خداوند درجاتی است». این عبارت به اختلاف مقامات و مراتب کمالی انسان‌ها اشاره دارد و اینکه مراتب کمالی او می‌تواند بی‌شمار باشد. در نتیجه همواره می‌توان از انسان کامل‌تر سخن گفت و هیچ‌گاه راه کمال او را پایانی نیست. به طور کلی در مکتب اسلام، عقل، نیرویی برای شناخت، اختیار، داشتن آزادی نسبی و مسئولیت، عامل تعهد و قبول تعهد در انسان است و اگر انسان در این زمینه‌ها تقویت و ارشاد شود، می‌تواند موجودی متعالی، والا، معنوی و سالم گردد.

داشتن آرزوهای دست نایافتنی و نرسیدن به آن‌ها، زمینه اندوهگینی و افسردگی را فراهم می‌سازد. از این رو، در کلمات روان‌درمانگران اسلامی، دست برداشتن از آرزوهای دست‌نایافتنی توصیه شده و افراد از ناراحت بودن و غصه خوردن به دلیل عدم دست‌یابی به آمال و آرزوها، برحذر داشته شده‌اند (مرزبند و زکوی، 1391). امام علی(ع) می‌فرماید: «از اینکه آمال و آرزوهای دور و دراز داشته باشی و فریب آن‌ها را بخوری، بر حذر باش که تو را ناراحت و اندوهناک می‌سازد و به تدریج اندوهگینی‌ات بزرگ می‌شود و فکر تو را مشغول می‌سازد و ناراحتی‌ات را افزایش می‌دهد.»(مجلسی، ج 73) و یا در مورد برخی از افراد می‌فرماید: «آدمیانی که برای نرسیدن به آنچه به آن نمی‌رسند، غمگینی وجودشان را می‌گیرد» (محمدی ری‌شهری، 1377).

**ح- حل مسأله با رویکرد اسلامی**

یکی از مهارت‌ها و مقابله‌های بسیار مؤثر و مهم، مهارت حل مسئله است. مهارت حل مسئله، نوعی مقابله مسئله‌مدار برای حل مشکلات و موانع زندگی است. مهارت حل مسئله، به صورت منظم و گام‌ به گام، به فرد کمک می‌کند تا بتواند تفکر صحیح و سالمی نسبت به مشکل داشته باشد و به گونه‌ای فکر کند که بتواند مشکل و مسئله خود را به درستی حل کند. مهارت حل مسئله عبارت است از فرآیند شناختی (ذهنی) و رفتاری که توسط فرد اداره می‌شود و به او این امکان را می‌دهد که بتواند مشکل و مسئله زندگی روزمره خود را بشناسد و برای آن راه‌حل‌های مناسب ارائه دهد. مهارت حل مسئله، فرآیندی است ارادی، منطقی، آگاهانه، هدف‌مند و فعال (نوری، 1392).

تحقیقات مکرراً نشان داده است افرادی که اعتقادات دینی-معنوی دارند، به صورت متفاوتی به فرآیند حل مسأله می‌پردازند. اگر چه آنان از همان اصول استفاده می‌کنند و همان مراحل را طی می‌کنند، ولی ماهیت اعتقادات دینی-معنوی آنان، کیفیت مهارت حل مسأله را تغییر می‌دهد و چنین تغییری موجب غنای حل مسأله آنان می‌شود. نتیجه چنین وضعیتی آن است که نهایتاً توان حل مسائل و مشکلات زندگی در آنان بسیار قوی‌تر و غنی‌تر است.

فرآیند حل مسأله با رویکرد معنوی، متأثر از نظام جهت‌گیری دینی-معنوی فرد است. حل مسأله با رویکرد معنوی، فرآیندی چند بعدی است که فقط محدود به اعمال و رفتارهای دینی-معنوی (مانند نیایش، نماز، دعا، رفتن به اماکن مقدس و...) نمی‌شود، بلکه به صورتی جامع و وسیع، کلیه ابعاد انسان را در بر می‌گیرد، از جمله نگرش فرد نسبت به مشکل، ابعاد هیجانی و احساسی فرد، جستجوی راه‌حل‌های سالم، جستجوی معنا در مشکل پیش ‌آمده، توانایی مدیریت موقعیت‌های مسئله‌دار بین فردی، شخصی یا اجتماعی (نوری، 1392).

در نظام جهت‌گیری دینی-معنوی، نگاه فرد نسبت به جهان و مسائل پیرامون آن، متأثر از دین و معنویت است. تفسیری که چنین فردی از رویدادهای زندگی می‌کند، متأثر از اعتقادات معنوی و دینی وی است. در چنین شرایطی، رویدادهای زندگی، فقط حوادث معمولی و تصادفی نیستند که بدون هیچ علت و پیامی باشند، بلکه هر آن چه در زندگی یک انسان رخ می‌دهد، هدف‌مند و دارای مفهوم و پیامی است.

افرادی که نظام جهت‌گیری دینی-معنوی دارند، معتقدند:

* خداوند داناست و صلاح انسان را بهتر از وی تشخیص می‌دهد. به همین دلیل، در اتفاقاتی که برای وی می‌افتد خیر و مصلحتی نهفته است.
* خداوند در همه حال، همراه و یاور انسان است و در سختی‌ها به او کمک می‌کند.
* خداوند بخشنده و مهربان است و به هنگام سختی‌ها در کنار انسان است و او را به روشنی و سعادت هدایت می‌کند.
* سختی‌ها، مشکلات، مصیبت‌ها و موانع، دارای هدف، منظور و معنای خاص‌اند.
* خداوند به انسان توان و ابزار حل مشکلات و مسائل زندگی را داده است و به او کمک می‌کند تا صلاح را از خطا تشخیص دهد.

از جمله روش‌های تولید راه‌حل با رویکرد معنوی-دینی عبارتند از:

* پرداختن به دعا و نیایش، راز و نیاز با خداوند برای دستیابی به راه‌حل‌های مفیدتر.
* طلب یاری و استعانت از خداوند متعال برای نشان دادن خیر و صلاح و راه‌حل‌های مفیدتر.
* ایمان به لطف خداوند که با یاری گرفتن از وی، برای سخت‌ترین مشکلات زندگی نیز راه‌حل‌های مفید به دست خواهد آمد.
* کمک گرفتن از صبر، خویشتن‌داری و بردباری تا یافتن راه‌های مفید حل مسائل زندگی.
* اتصال به خداوند و ذکر برای دستیابی به راه‌حل‌های مفید (نوری، 1392).

مهارت حل مسئله معنوی، همان اصول و مراحل حل مسئله در روش‌های علمی استفاده می‌کند با این تفاوت که متأثر از نظام جهت‌گیری اعتقادی، دینی، معنوی، و جهان‌بینی فرد است، یعنی چارچوبی که فرد به جهان و مسائل آن نگاه می‌کند. همچنین علاوه بر این، فرد دچار مشکل شده در این روش از سبک‌های حل مسئله معنوی نیز استفاده می‌کند که شامل سبک حل مسئله اشتراکی، تفویضی و خودرهبری شده است. در سبک حل مسئله اشتراکی، فرد به صورت فعالانه‌ای به حل مسئله می‌پردازد و از کمک و یاری خداوند نیز استفاده می‌کند. سبک حل مسئله تفویضی معمولاً برای مشکلاتی استفاده می‌شود که انسان تسلطی بر آن‌ها ندارد. از آنجایی که فرد تسلطی بر این شرایط ندارد، از تفویض مشکل به خداوند استفاده می‌کند و با آرامش و روشن‌بینی به زندگی خود ادامه می‌دهد. در حل مسئله خودرهبری شده، اگر چه فرد معتقد است که همه چیز به اذن خداوند است ولی از عقل و توانایی خود برای حل مشکل استفاده می‌کند. در هر حال، در مهارت حل مسئله معنوی، فرد به مسئله به عنوان موقعیتی می‌نگرد که زمینه‌ای را برای رشد و کمال وی فراهم می‌کند (نوری، 1392).

در این طرح، انسان برای حل مسئله باید به چند اصل توجه کند:

اول اینکه آنچه او درخواست می‌کند باید در یک زمینه گسترده‌تر از اینک و اکنون تعیین شود، زیرا آثار عمل متوقف بر لحظه نیست، لذا انسان باید متوجه باشد که ممکن است به دلیل محدودیت دین خود در ارتباط با هستی، اموری را اراده کند که کاملاً به ضرر او باشد (بقره، 216؛ هود، 47-46).

دوم اینکه، بعضی از مسائل، قواعد لاتغیر هستی است، قواعدی که با هدف تکامل هستی و انسان به عنوان لازمه‌ی سیر تکاملی در نظر گرفته شده‌است، از آن جمله مسئله‌ی مرگ و وجود رنج در زندگی است (بقره، 140، 146و 156).

سومین اصل مورد نظر در حل مسئله، توانایی به تعویق انداختن می‌باشد که در این دیدگاه بارها تشویق شده‌است (شورا، 43؛ معارج، 5؛ مؤمنون، 111).

چهارمین اصل، انتخاب نحوه کنار آمدن متناسب با هر مسئله است (آل‌عمران، 101، 103، 165 و 173؛ توبه، آیه 129). در نهایت توجه داشتن به اینکه نتیجه هر هدف به شرایط متعددی بستگی دارد؛ لذا در دستیابی به نتیجه می‌توان به خداوند توکل و اعتماد کرد (آل‌عمران، 159) که این مرحله به کنترل اضطراب نتیجه می‌انجامد.

**ط- مرگ و آگاهی از آن در رویکرد هستی‌شناسی اسلامی**

آگاهی از این که زندگی محدود است، خیلی از افراد را سرشار از احساس بیهودگی می‌کند. آیا این می‌تواند صحیح باشد، که زندگی هیچ معنایی ندارد و حتی اگر داشته باشد، مرگ معنای آن را از بین می‌برد؟ آیا تمامی آن برای هیچ است؟

بسیاری از نویسندگان و اندیشمندان بزرگ که تعدادشان خیلی هم کم نیست، دیر یا زود مسحور مرگ می‌شوند. آلبرت شوایتزر[[49]](#footnote-49) نوشت:

«اگر می‌خواهیم به انسان‌های واقعاً خوبی بدل گردیم، همگی باید با اندیشه مرگ آشنا شویم. نیازی نیست که هر روز یا هر ساعت به آن فکر کنیم، اما هنگامی که مسیر زندگی، ما را به موضع برتری هدایت می‌کند که در آن‌جا منظره اطراف ما به تدریج محو می‌شود و چشم‌اندازی دور دست را تا انتها نظاره می‌کنیم، بیایید چشمان خود را نبندیم. بگذارید لحظه‌ای مکث کنیم، به منظره دور دست نگاه کنیم و بعد به راهمان ادامه دهیم. این گونه اندیشیدن به مرگ، عشق به زندگی را ایجاد می‌کند، هنگامی که با مرگ آشنا باشیم، هر هفته و روز را به عنوان هدیه‌ای می‌پذیریم. تنها اگر بتوانیم حیات را ذره ذره بپذیریم، زندگی برایمان ارزشمند می‌شود.» (اسکات پت، ترجمه محبوبیان: 1380)

در کتاب راه کم‌گذر از سنه‌کا[[50]](#footnote-50) فیلسوف رومی نقل کرده که تقریباً دو هزار سال پیش می‌گفت:

«در سراسر زندگی، انسان باید به آموختن نحوه زندگی ادامه دهد و چیزی که حتی بیشتر شما را متحیر می‌کند این است که در تمامی زندگی انسان باید مردن را نیز بیاموزد.»

آموختن چگونه زندگی کردن و چگونه مردن به یکدیگر پیوسته هستند. برای یادگیری چگونه زندگی کردن، باید واقعیت مرگ خود را بپذیریم، زیرا مرگ به ما یادآوری می‌کند که هستی‌مان محدود است. بنابراین افراد از فرصت ناپایدار خود برای استفاده کامل از وقتشان، آگاه می‌شوند (اسکات پت، ترجمه محبوبیان: 1380).

هیچ چیز بیش از نابودی قریب‌الوقوع شخص، دلبستگی خودپسندانه او را تهدید نمی‌کند. در نتیجه، کاملاً طبیعی است که باید از مرگ هراس داشته باشد.

دو راه برای کنار آمدن با این هراس وجود دارد: راه متداول و راه هوشمندانه. راه متداول این است که شخص آن را از ذهن بیرون ببرد، هوشیاریش را نسبت به آن محدود کند و سعی کند درباره آن فکر نکند. این راه، در جوانی بسیار مؤثر است. اما هر چه بیشتر از آن طفره رود، به او نزدیک‌تر می‌شود و بعد از مدتی هر چیز مانند فارغ‌التحصیلی فرزند، بیماری دوستی یا صدا دادن یک مفصل، یادآور مرگ می‌شود. به عبارت دیگر راه متداول روشی هوشمندانه نیست. در حقیقت، هر چه بیشتر از مواجهه شدن با مرگ اجتناب کند، پیری او هراس‌آورتر خواهد شد.

راه هوشمندانه این است که فرد هر چه زودتر با مرگ روبرو شود. با انجام این کار، نکته‌ای بسیار ساده را می‌تواند درک کند: این که تا حد امکان بتواند بر خودشیفتگی خود چیره شده و احتمالاً قادر باشد تا به کلی مانع ایجاد آن شود. در این صورت می‌تواند بر هراس از مرگ چیره شود.

برای کسانی که در این کار موفق می‌شوند، تصور مرگ به محرکی عالی برای رشد روانی و روحی آنان بدل می‌شود. آن‌ها فکر می‌کنند «از آنجایی‌که به هر حال خواهم مرد، حفاظت از این دلبستگی به خویشتن نادانم، چه سودی خواهد داشت؟» و در نتیجه سفری را به سوی از خود گذشتگی آغاز می‌کنند (اسکات پت، ترجمه محبوبیان: 1380).

مرگ‌آگاهی امری است که ریشه در نهاد آدمیان دارد و آنان در این امر با هم مساوی هستند. اما اختلاف در بالفعل کردن و مؤثر گردانیدن آن در زندگی است. جدیت و صداقت در امر مرگ‌آگاهی تنها با عطف توجه به امور شناختی حاصل نمی‌شود، بلکه اگر چنین آگاهی در انسان عینیت نیابد، زیان‌های بسیاری متوجه انسان می‌شود که بسا جبران‌ناپذیر باشند؛ مثلاً، مرگ زمانی سراغش بیاید که نتواند خود را آماده رویارویی با آن سازد. از این جهت، مرگ‌آگاهی شرط عقل و عقلانیت و عقلایی است. اموری که مانع تحقق مرگ‌آگاهی می‌شوند به انواع چندی قابل قسم است؛ برخی از آن‌ها به سنخ‌شناسی شخصیتی انسان بستگی دارد و برخی نیز به نحوه تعامل او با خدا، خود، انسان‌های دیگر و جهان طبیعت (اسکوئیان، 1389).

مرگ چیزی است که برای تمام موجودات عالم رقم زده شده است. انسان نیز از این امر مستثنا نبوده و همانند سایر موجودات طعم مرگ را خواهد چشید و با آن دست و پنجه نرم خواهد کرد؛ اما نوع انسانی، به واسطه برخورداری از ویژگی‌ها و صفاتی خاص، نسبت به اینکه خواهد مرد و مرگ به سراغ او خواهد آمد، آگاهی دارد (ساجدی، 1389). همه ادیان آسمانی نیز توجه به مرگ و مرگ‌آگاهی و مرگ‌اندیشی را سرلوحه تعلیمات خود قرار داده‌اند. حضرت علی(ع) در اسرار و رموز مرگ می‌فرمایند: «أیها الناس کل امریءٍ لاقٍ ما یفر منه فی فراره الأجل مساق النفس و الهرب منه موافانه»(نهج‌البلاغه، خ 149)؛ ای مردم! هر کس از مرگ بگریزد، به هنگام فرار آن را خواهد دید، اجل سرآمد زندگی، و فرار از مرگ، رسیدن به آن است.

بنابراین، انسان همزاد مرگ است. پس مرگ امری نیست که بتوان آن را از زندگی حذف کرد، بلکه با حیات آدمی، مرگ نیز آغاز شد. مرگ برای تمام موجودات عالم رقم زده شده است؛ اما آنچه انسان را در این حوزه از سایر موجودات متمایز می‌سازد، آگاهی از مرگ خویش است. سایر موجودات به رغم آنکه می‌میرند، نمی‌دانند که می‌میرند، ولی انسان می‌میرد و می‌داند که می‌میرد (همان).

توجه دادن به مسأله مرگ و آگاهی از مرگ، از پیغام‌های ماندگار همه ادیان و انسان‌های ژرف‌نگر بوده و در این میان، آثار فراوانی هم از نگاه متفکران غربی و هم از ناحیه متفکران مسلمان در این‌باره منتشر شده است. امام علی (ع) از جمله کسانی است که این مسأله را مورد توجه قرار داده است. سرتاسر نهج‌البلاغه گویای این مطلب بوده و امام علی(ع) در جای جای آن از مرگ، مرگ‌آگاهی، مرگ‌اندیشی و مرگ‌زیستی سخن به میان آورده است؛ زیرا مرگ‌آگاهی جزو اوصاف ممتاز انسان است که با تذکار و عدم تذکار، نه به وجود می‌آید و نه از بین می‌رود، اما این امور باعث توجه یا عدم توجه آدمی می‌شود. پس تذکر فقط باعث می‌شود تا توجه آدمی به واقعیت زیادتر شود. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «و بالموت تختم الدنیا»(همان، خ 219)؛ با مرگ، دنیا پایان می‌پذیرد. برخی اوقات نیز از کلمه «موت» استفاده کرده، معنای مرگ را کاویده است: «الموت غایه»(همان، خ 106)؛ مرگ هدف اسلام است. گاه نیز از آن با عنوان «خاتمه دهنده زندگی دنیوی» یاد شده است: «و بالموت تختم الدنیا»(همان، خ 219)؛ با مرگ دنیا پایان می‌پذیرد. نیز حضرت در خطبه 83 از مرگ با عنوان رخدادی «دردآور و بر هم زننده شادکامی»، «وارد کننده آدمی به سکرات سخت و بی‌هوش آرزو سوز و دردناک»، «عامل تنهایی مطلق و بی‌نظیر»، «زمینه‌ساز معذب شدن یا برخوردار شدن آدمی» و «ستاننده آزادی و فعالیت نفس» یاد کرده‌اند (همان، خ 83).

مرگ‌آگاهی در واقع نوعی امتیاز برای انسان است؛ چرا که می‌تواند با توجه به آن، مسیر زندگی خویش را تعیین کرده، برنامه‌ریزی لازم برای کسب کمال و دست‌یابی به نجات را فراهم آورد. نکته بسیار مهمی که در نهج البلاغه به آن تذکار داده‌شده است، این است که امام علی (ع)، «مرگ‌آگاهی» را ویژه انسان دانسته نه آرزوی مرگ را؛ زیرا مرگ‌آگاهی هدف نیست، بلکه دست‌یابی به کمال و نجات، هدف از مرگ‌آگاهی است (ساجدی، 1389). از این رو، حضرت می‌فرمایند: «و أکثِر ذِکرَ الموت وَ ما بعد الموتِ و لاتتمنَّ الموت إلّا بشرطٍ وثیقٍ» (نهج‌البلاغه، نامه 69)؛ فراوان از مرگ و پس از مرگ یاد کن و هرگز آرزوی مرگ مکن، مگر به شرطی مطمئن و استوار.

مرگ‌آگاهی باعث واقع‌نگری در زندگی می‌شود، به گونه‌ای که بیش از حد نیاز از طبیعت برداشت نمی‌کند و در زندگی قناعت پیشه کرده، به اندک خشنود خواهد شد (همان، حکمت 44)؛ بدین ترتیب زندگی سالمی خواهد داشت.

**ی- مدیریت زمان و ارزش وقت در اسلام**

وقت‌شناسی، یک اصل اساسی در دین اسلام است در دنیای امروز هم اگر هر کاری، به وقت و سر موقع آن انجام داده ‌نشود، شاید آن نتیجه‌ای که می‌خواهیم از آن کسب نشود.

یکی از اصول اساسی که در دنیای امروز بسیار مهم و کاربردی است رعایت وقت و موقع‌شناسی در هرکاری است. اگر این دو اصل رعایت شود، انسان راحت‌تر می‌تواند به آن نتیجه‌ی دلخواه خود برسد. در دنیای امروز کارها بسیار با یکدیگر تداخل پیدا می‌کند و باید برای هر کاری وقت و زمان آن مشخص شود.

در آيه نخست سوره عصر، خداوند می‌فرماید: «والعصر» يعني سوگند به زمان، كه يكي از معاني زمان، وقت است. در سوره فاطر گفته‌می‌شود: «و هم يَصْطَرِخوُن فيها ربنّا اَخرِجْنا نَعْمَلْ صالحا غيرَ الذي كُنّا نَعمَل اَوَلَم نُعَمِّركُم ما يَتَذَكَّرُ فيه من تَذَكَّر وَ جائَكُمْ النَذيرُ فَذوُقوا فما للظالمين مِن نصير (فاطر، 37)؛ ناسپاسان در دوزخ فرياد مي‌زنند: پروردگارا! ما را خارج كن تا عمل صالح انجام دهيم، غير از آنچه انجام مي‌داديم. آيا شما را به اندازه‌اي كه متذكران در آن زمان مي‌توانستند متذكر شوند، عمر و فرصت نداديم؟ و آيا انذار كننده به سراغ شما نيامد؟ اكنون عذاب را بچشيد كه براي ستمكاران هيچ ياوري نيست.»

اين آيه بيانگر بازخواست شديد خداوند از كساني است كه اوقات ارزشمند زندگي خود را در دنيا بيهوده مصرف نمودند و از اطاعت خدا بازماندند.

پیامبر اکرم(ص) در حدیثی در رابطه با وقت‌شناسی می‌فرمایند: هر کاری، وقتی دارد (بحارالأنوار، ج77).

امام علی(ع) در حدیثی دیگر می‌فرمایند: هر چیزی را در جای خود بگذار و هر کاری را در زمان مناسب انجام ده! (نهج البلاغه، ح 1031).

امام صادق(ع) در حدیثی دیگر می‌فرمایند: کسی که در وقت خود، دست به کاری نزند در وقت خود نتیجه‌ نمی‌گیرد (بحارالأنوار، ج 71).

اسلام به دلیل ارزشی که برای حیات انسان دارد او را به استفادۀ صحیح از وقت تشویق کرده است.

از پیامبر(ص) نقل شده است که فرمودند:

در روز رستاخیز هیچ بنده­ای نمی­تواند قدمی حرکت کند تا اینکه از او پرسش می­شود.

۱- عمرش را در چه چیز صرف کرده است؟

۲- جوانیش را در چه چیزی از بین برده و یا از عهدۀ آزمایش جوانی چگونه برآمده است؟

۳- مالش را از کجا اندوخته و در چه راهی خرج کرده است؟

۴-  چه کسی را به پیشوایی قبول کرده و از او پیروی کرده است؟

در روز قیامت هر کس را به پیشوایانشان می­خوانیم.

و یا در حدیث دیگر از حضرت محمد(ص) به ابوذر سفارش شده است که: «ای اباذر، ۵ چیز را پس از ۵ چیز غنیمت بشمار: جوانی­ات قبل از پیری­ات، تندرستی­ات قبل از بیماری­ات و بی­نیازی­ات پیش از نیازمندی­ات، آسوده خاطری­ات پیش از دل مشغولی­ات و زندگی­ات قبل از مرگت».

انسان باید از تمام فرصت­هایی که دارد کمال بهره­وری را ببرد و از آن استفاده کند. در حدیثی از پیامبر(ص) نقل شده است: «به راستی عمر محدود چه حد و نهایت معنی است که هرگز از آن حد تجاوز نکند که برای هر شخص معین و مقدر است، پس پیش از سپری شدن عمر به عمل بشتابید.» (بحارالانوار، ج۷۷).

عمر انسان بسیار با ارزش است، بسیاری از چیزهای از دست رفته را می­توان دوباره به دست آورد، اما عمر از دست رفته باز نمی­گردد.

از حضرت علی(ع) نقل شده است که فرمودند: «به درستی که وقت­های تو جزء عمر تو هستند، پس از برای خود وقتی را به سر مبر، مگر آنکه تو را به سعادت برساند.» (غررالحکم، ج۲).

هر نفسی که انسان می­کشد، او را به سوی پیری می­برد، پس بهتر است قدر لحظات را بدانیم تا پس از گذر زمان حسرت نخوریم.

به تعبیر امام علی(ع): «نفس زدن انسان در واقع گام برداشتن به سوی مرگ است.» (غررالحکم، ج ۶).

یکی از دلایل اتلاف وقت به تأخیر انداختن است، امروز و فردا کردن­ها و کارهای امروز را به فردا محول کردن انسان را دچار تأسف و حسرت و اندوهگینی می‌کند.

امام علی(ع) می­فرمایند: «هر که فرصت مناسبی را از دست بدهد، باید اطمینان داشته باشد که وقت دیگر به دست نمی­آید.» (غررالحکم، ج۵)

و یا امام باقر(ع) می­فرمایند: «از کوتاهی کردن به هنگام فراهم آمدن فرصت پرهیز کنید، این میدانی است که به زیان اهل خود جریان دارد.»

و یا از امام صادق(ع) نقل شده است که فرمودند: «مبادا که برای پرداختن به عمل امروز و فردا کنید، هر وقت برایتان امکان پیدا شد، به کار برخیزید.»

از دیگر عوامل تضییع وقت، بیکاری است. انسان­های بیکار که به هیچ فعالیتی مشغول نیستند، موفق نمی­شوند و هر لحظه در حال از دست دادن فرصت­ها هستند.

از حضرت علی(ع) نقل شده است: «وقت را با کار غنیمت بشمار.» (غررالحکم، ج۲)

یکی دیگر از موارد از بین رفتن فرصت­ها پرداختن به کارهای غیر اساسی است.

پیامبر(ص) فرمودند: «از نیکی مرد، دست برداشتن از آن کاری است که سودی ندارد.» (بحارالانوار، ج۷۱)

از دیگر مواردی که باعث می­شود انسان دچار خسارت شود فکر کردن به گذشته است. از گذشته باید درس گرفت، اما نباید اندوهناک بود و غصه خورد و باید آن را رها کرد؛ انسان باید از گذشته درس بگیرد، در زمان حال زندگی کند و به آینده فکر کند.

در اسلام هر چیزی که عمر انسان را به بطالت هدر دهد، ناپسند است. اسلام برای پیشرفت انسان­ها ارزش بسیاری قائل شده است. انسان برای رشد و تعالی خود باید از تمام فرصت­ها بهره ببرد.

در قرآن آمده است: «ای کسانی که ایمان آورده­اید، اموال و اولادتان شما را از ذکر خدا به خود مشغول ندارد، که اگر چنین کند، زیانکار است.» (منافقون: 9).

امام حسین(ع) فرمودند: «فریب­خورده کسی است که لحظه­های پیاپی و ساعتی پس از ساعت دیگر از عمرش را بیهوده تلف کند.»

انسان­های خردمند که از فرصت­های خود بهره می­برند و آن را هدر نمی­دهند، انسان‌هایی باتقوا و خردمند هستند.

از امام علی(ع) نقل شده است: «برای پرهیزگار سه علامت است: خالص کردن عمل، کوتاه کردن امید و غنیمت شمردن مهلت.» (غررالحکم، ج۵).

اسلام براي وقت و عمر انساني كه تا كنون موفق به كار و تلاش سازنده‌اي نشده و خود را ضايع كرده است، ارزش بي‌نهايت قائل است، چرا كه او مي‌تواند در باقيمانده عمرش گذشته را جبران و حال و آينده را اصلاح بنمايد و با اندوخته‌اي در خور وارد جهان ابدي گردد. پيامبر اسلام(ص) مي‌فرمايند: «من اَحسنَ فيما بَقِي من عُمرِه لم يُؤاخِذ بما مَضي مِن ذَنْبِه، وَ مَنْ اَساءَ فيما بَقِيَ مِنْ عُمْرِه اَخَذ بالاوَّلِ و الاخِر؛ هر كس در باقيمانده زندگاني‌اش كار نيكو انجام دهد، نسبت به گناهان گذشته‌اش مؤاخذه نمي‌شود، و هر كس در باقيمانده زندگي‌اش كار زشت كند، به گناهان گذشته و حال و آينده‌اش عقوبت مي‌شود.»

**2-2 درد معنوی**

در مطالعات مختلفی به نقش معنویت در سلامت روان اشاره شده‌است. کوئینگ(2001) به رابطه منفی بین معنویت، مذهب و سلامت روان دست‌ یافت. هم‌چنین مطالعات تجربی نشانگر روابط میان مذهب و معنویت و سلامت هستند. تعالی معنوی از نظر پیدمنت[[51]](#footnote-51) (1999) مؤلفه‌هایی دارد که بعضی از آن‌ها شامل وحدت در زندگی، جهان‌شمولی، تحقق دعا، گشودگی و برون‌گرایی می‌شود. اما بدیهی است که این امر همیشه و در مورد همه انسان‌ها صادق نیست.

اغلب بیماران در یافتن معنا و معنویت در زندگی دچار گم‌گشتگی و سردرگمی می‌شوند و باورهای معنوی مشکل‌زایی را در ارتباط با خود و جهان پیرامون شکل می‌دهند و یا اینکه بعد معنوی را در انسان به کلی نادیده می‌گیرند و بدین ترتیب، با انکار جنبه معنوی انسان، دچار اندیشه‌های پوچ‌گرا و نومیدانه می‌شوند. این امر در نهایت منجر به ایجاد افسردگی و منفی‌نگری به خود، جهان و آینده می‌گردد.

بدین‌ترتیب مفهومی به نام «درد معنوی» در مقابل «سلامت معنوی» قرار می‌گیرد. این مفهوم شامل ناکامی در جستجوی معنایی برای خود، جهان و هستی و مرگ می‌شود و با مشکل در یافتن هدف در زندگی، برقراری ارتباط با جهان پیرامون، ناکامی در جستجوی جواب برای بنیاد هستی و زندگی و سردرگمی در هویت خود را نمایان می‌سازد. ضرورت پرداختن به این مفهوم به خصوص زمانی بیش‌تر نمایان می‌شود که تأثیر تمدن و تکنولوژی مدرن مورد بررسی قرار گیرد. نمی‌توان این امر را کتمان کرد که تمدن مدرن، یکی از عوامل مهم غفلت آدمیان از اصلی‌ترین ساحت وجودی خود یعنی روح ملکوتی بوده‌است. با گسترش فرهنگ مادی‌گری، شاخص‌های معنوی در جوامع انسانی به خصوص جوانان کم رنگ شده‌است و در این میان، تعداد فزاینده‌ای از انسان‌ها در تلاش برای رسیدن به یک زندگی عمیق و معنادار، راه‌های متفاوتی را تجربه می‌کنند (الکینز، به نقل از وست، 1387). اما بسیاری از آنها در یافتن جواب برای نیازهای فطری خود با شکست مواجه می‌شوند. باورهای دینی جوانان در مواجهه با الگوهای به ظاهر معنوی و معنایی اما در باطن مادی‌نگر و پوچ‌گرا، به انحراف و نهایتاً ورطه سقوط کشیده ‌می‌شود. عدم توجه به این امر، مانع رشد و شکوفایی فرد شده و بی‌گمان هم سلامت و بهداشت روانی فرد را تهدید می‌کند و هم باعث فروپاشی اجتماعی و از بین رفتن ارزش‌های معنوی و دینی اصیل می‌شود (اژدری‌فرد، قاضی و نورانی‌پور، 1389).

هنگامی که انسان در مسیر رشد، در مواجهه با شکست‌ها و مشکلات با سؤالاتی در ذهن خود مواجه می‌شود، عدم پاسخ صحیح و قانع‌کننده به آن‌ها می‌تواند عاملی در ایجاد افسردگی گردد. اساسی‌ترین سؤالات درباره منشأ هستی و انسان، وضعیت زندگی، هدف خلقت، میزان اراده انسان در زندگی و فرجام جهان است (طباطبایی و حسین‌پور، 1388).

درد معنوی را می‌توان ناکامی در یافتن پاسخ‌های صحیح و قانع‌کننده دانست که در مواجهه با پستی‌ها و بلندی‌های زندگی به ذهن انسان خطور می‌کند اما بی هیچ پاسخی برای این چالش‌های فکری، او را درمانده‌تر و پوچ‌گراتر از قبل می‌سازد.

اغلب بیماران در مواجهه با بیماری به سمت حالات معنوی روی می‌آورند. اما در بعضی مواقع همین باورهای معنوی مشکل‎آفرین هستند و بیماران پریشان‌های معنوی را به عنوان عوامل استرس‌زا تجربه می‌کنند (خدابخشی، 1392). این امر بخصوص در بیماران افسردگی که با علائمی منفی همچون ناامیدی، دلسردی، بدبینی، احساس گناه و از دست دادن انرژی و علاقه، دست و پنجه نرم می‌کنند، بیشتر خود را نمایان می‌کند.

اغلب بیماران در یافتن معنا و معنویت در زندگی دچار گم‌گشتگی و سردرگمی می‌شوند و باورهای معنوی مشکل‌زایی را در ارتباط با خود و جهان پیرامون شکل می‌دهند و یا اینکه بعد معنوی را در انسان به کلی نادیده می‌گیرند و بدین ترتیب، با انکار جنبه معنوی انسان، دچار اندیشه‌های پوچ‌گرا و نومیدانه می‌شوند. این امر در نهایت منجر به ایجاد افسردگی و منفی‌نگری به خود، جهان و آینده می‌گردد.

یونگ (1933) در کارهای خود به این نتیجه رسید که افراد رشد یافته در جستجوی معنایی برای زندگی خود هستند و بدون حل موفقیت‌آمیز چنین جستجویی، زندگی به‌طور غیر قابل تحملی دردناک شده و فرد دچار افسردگی عمیق می‌شود (برآبادی، 1383).

در دنیایی که انسان امروز خود را بی‌معنی، تنها و سرگردان می‌بیند و دوگانه‌گرایی و چندگانه‌گرایی، انسان را از خود دور ساخته‌است، احساس وحدت و یکپارچگی وجودی، سلامت روان انسان را تضمین می‌سازد.

در این میان جستجوی معنویت نیز در زندگی همیشه به سمت صحیحی هدایت نمی‌شود و سردرگمی در یافتن معنای هستی و وجود و چرایی فلسفه وجودی انسان و مبدأ و مقصد جهان، باعث مفهوم یافتن متغیری جدید به نام «درد معنوی» می‌شود.

بنابراین توجه به این بعد غیر مادی و وجودی و یافتن راهی برای ترمیم آن یکی از مهم‌ترین چالش‌ها در زمینه بعد معنوی در همه افراد و به ویژه افرادی است که سلامت روان آن‌ها متزلزل شده‌است.

هنگامی که انسان در مسیر رشد در مواجهه با شکست‌ها و مشکلات با سؤالاتی در ذهن خود مواجه می‌شود، عدم پاسخ صحیح و قانع‌کننده به آن‌ها می‌تواند عاملی در ایجاد افسردگی گردد. اساسی‌ترین سؤالات درباره منشأ هستی و انسان، وضعیت زندگی، هدف خلقت، میزان اراده انسان در زندگی و فرجام جهان است (طباطبایی و حسین‌پور، 1388).

«درد معنوی» با مشکل در یافتن هدف، معنایی برای مرگ، سردرگمی در هویت، احساس عدم اراده شخصی و اختیار و ناکامی در جستجوی جواب برای بنیاد هستی و زندگی مشخص می‌گردد (دلگادو، های، پارسونز، گوان و تورنی، 2011).

از جمله فاکتورهای درد معنوی شامل آگاهی اجتنابی از مرگ، گم کردن هدف در زندگی، از دست دادن معنای خود، مشکل در یافتن وجود و هستی و مشکل در یافتن هویت فردی و هویت اجتماعی می‌شود (دلگادو، های، پارسونز، گوان و تورنی، 2011).

درد معنوی را می‌توان ناکامی دریافتن پاسخ‌های صحیح و قانع کننده دانست که در مواجهه با پستی‌ها و بلندی‌های زندگی به ذهن انسان خطور می‌کند اما بی هیچ پاسخی برای این چالش‌های فکری، او را درمانده‌تر و پوچ‌گراتر از قبل می‌سازد.

ماکو[[52]](#footnote-52)(2006) درد معنوی را به معنای دردی عمیق در یافتن معنای بودن و هستی در نظر می‌گیرد که جسمانی نیست و سه بعد برای آن در نظر می‌گیرد: 1) به عنوان یک تعارض روانی 2) به عنوان یک تعارض درون‌فردی 3) در ارتباط با مبدأ و الهیت. به بیان دیگر، درد معنوی، تعارض‌های فرد را در ارتباط یافتن معنایی برای وجود و هستی، خود و جهان نشان می‌دهد.

هر چند این مفهوم هنوز به خوبی مطالعه نشده‌است و تعریف استانداردی از آن وجود ندارد، اما می‌توان آن را در مقابل سلامت معنوی قرار داد. درد معنوی در مقابل سلامت معنوی قرار می‌گیرد و مجموعه‌ای از تأثیرات متقابل بین چندین عامل از جمله ناکامی در یافتن معنایی برای خود، جهان، مرگ و اهداف فرد در زندگی می‌شود.

ساندرز[[53]](#footnote-53)(1988) و هیس مور[[54]](#footnote-54)(1996)، درد معنوی را قسمتی از درد کلی در نظر می‌گیرند. ماکو، نیز، آن را به عنوان دردی عمیق در «بودن» در نظر می‌گیرد که جسمانی نیست و سه بعد برای آن در نظر می‌گیرد: 1) یک تعارض فراروانی 2) یک تعارض درون‌فردی 3) تعارضی در ارتباط با مبدأ هستی. میلس پاف[[55]](#footnote-55) (2005) نیز درد معنوی را به عنوان رنجی در هویت در نظر می‌گیرد که متشکل از مجموعه پیچیده‌ای از روابط متقابل بین عوامل گوناگونی همچون آگاهی اجتنابی از مرگ، عدم قبول اراده برای خود، گم کردن هدف، ناکامی در یافتن معنا و مفهومی برای هستی و زندگی و نیز شکست در یافتن بنیاد و مبدئی برای هستی است.

هر چند مطالعات زیادی درباره متغیر درد معنوی صورت نگرفته‌است اما در مطالعه‌ای که توسط دلگادو، های، پارسونز، گوان و تورنی (2011) صورت گرفت نشان داد که بین درد معنوی و افزایش نشانه‌های اضطراب و افسردگی در بیماران سرطانی رابطه معناداری وجود دارد، بخصوص زمانی که کیفیت زندگی معنوی و باورهای مذهبی پایینی دارند.

در پژوهشی، میلیس پاف(2005) درد معنوی را به عنوان یک رنج هویتی در نظر می‌گیرد و آن را به عنوان مجموعه پیچیده‌ای از تأثیرات متقابل بین عوامل گوناگونی تعریف می‌کند.

در پژوهشی که دیو، دنیل، گلدستون، مک کال و کوئینگ[[56]](#footnote-56)(2010) انجام دادند، نتایج حاکی از آن بود که معنویت و مذهب با نشانگان افسردگی در بیماران روان‌پزشکی رابطه دارد و از دست دادن ایمان، کندی پیشرفت در درمان و بهبود افسردگی را در طی شش ماه پیش‌بینی می‌کرد.

در کشور ما تقریباً کلیه پژوهش‌ها بر تأثیر ابعاد معنویت سالم بر سلامت روان قرار دارد. هنوز کاری تجربی که در آن اقدام به معرفی و سنجش عینی مفهوم «درد معنوی» شده ‌باشد یا ابزاری برای سنجش آن معرفی شده‌باشد، انجام نگرفته‌است. اهمیت این مفهوم از معنویت، در جهان امروز در عرصه‌های مختلف (روان‌درمانی، مشاوره، تعلیم و تربیت و نظایر آن)، گام برداشتن در مسیر پژوهش‌های داده محور درباره این مفهوم را و تهیه و معرفی ابزاری که تا حد امکان از خصوصیات روان‌سنجی متداول در حوزه پژوهش‌های روان‌شناختی برخوردار باشد، ضروری می‌سازد.

**2-3 سابقه تحقیق**

**2-3-1 درمان با رویکرد اسلامی و افسردگی**

هنگامی که انسان دردمند و تنها، ناامید از کمک دیگران در کاهش دردهای جسمی یا روانی خود راهی به جایی نمی‌یابد، هنگامی که امید بهبودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی یا جسمانی با سیری مزمن و پیش‌رونده سلب می‌شود و درمان‌های کلاسیک کمکی به او نمی‌کنند، تنها راهی که برای نجات از اضطراب، افسردگی و دردهای جانکاه او باقی می‌ماند، یاری جستن از ایمان و باور دینی است (کالابرس[[57]](#footnote-57)، 1987).

در پژوهشی پتیسون و پتیسون[[58]](#footnote-58) (1980) نشان داده‌اند که درمان مذهبی می‌تواند در احساس بهبودی، آرامش، افزایش عزت نفس، افزایش قدرت تصمیم‌گیری و از میان رفتن دردهای مزمن بدنی مؤثر باشد. گریفث[[59]](#footnote-59) (1983) در یک پژوهش تجربی دریافت درمان مذهبی به نحو بارزی بر اختلالات شخصیتی و روانی جنسی مؤثر است.

تحقیقات تجربی نشان می‌دهد که ایمان معنوی و مذهبی با مؤلفه‌های سلامت روان ارتباط مستقیم دارد، چنان‌که لارسن و شریل[[60]](#footnote-60) (1992) با مروری بر تحقیقات اظهار نمودند: ایمان مذهبی در ارتباط مستقیم با سلامت روان قرار دارد و مکانیسم‌های سازگاری را افزایش می‌دهد و بهبود ناراحتی‌های ناشی از رویدادهای آسیب‌زا را تسریع می‌نماید.

باسکی (2000؛ به نقل از غباری‌بناب، پیروی و جعفری، 1385) در پژوهشی با هدف بررسی اینکه آیا عملکردهای مذهبی باعث تسریع بهبودی بیماری‌های روانی می‌شود؛ تعداد 88 بیمار مبتلا به افسردگی را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد آن دسته از بیمارانی که به کلیسا می‌رفتند و به خواندن دعا می‌پرداختند نسبت به آنان که به کلیسا نمی‌رفتند و دعا نمی‌خواندند، نه تنها سریع‌تر بهبودی یافتند، بلکه کاهش بیشتری را در نشانه‌های افسردگی از خود نشان دادند، از زندگی خود رضایت بیشتری داشتند و از الکل و مواد مخدر به میزان کمتری استفاده می‌کردند.

همچنین نتایج نشان داده‌است که هویت معنوی افراد، با کاهش گرایش به خودکشی رابطه معنادار داشته‌است (رازیک، بلیک، الیاس و سارین[[61]](#footnote-61)، 2009).

در پژوهشی که دیو، دنیل، گلدستون، مک کال و کوئینگ (2010) انجام دادند، نتایج حاکی از آن بود که معنویت و مذهب با نشانگان افسردگی در بیماران روان‌پزشکی رابطه دارد و از دست دادن ایمان، کندی پیشرفت در درمان و بهبود افسردگی را در طی شش ماه پیش‌بینی می‌کرد.

باورهای اسلامی به افراد کمک می‌کند تا وقایع منفی را بازتعریف نموده، موقعیت را بپذیرند و آن را در یک چارچوب مثبت‌تر تفسیر کنند. بر طبق آموزه‌های اسلامی، وقایع منفی هدفمند هستند و افراد با صبر و شکیبایی می‌توانند به رشد معنوی دست یابند. باورهای مذهبی معمولاً منابعی از آسودگی‌خاطر و قدرت فراهم می‌آورند که فرایند التیام را تسهیل می‌نمایند (افلاک‌سیر و کلمن، 2011).

مطالعات دیگری نیز به اثربخشی آموزش درمان معنویت بر افسردگی پرداخته‌اند که از آن جمله مطالعه موریتز، کلی، خو، توئیز و ریچی[[62]](#footnote-62)(2011) است که نشان داده‌است که برنامه آموزش معنویت در کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب تأثیرگذار است. همچنین یک مطالعه متاآنالیز نشان داده‌است که معنویت و مذهب در کاهش علائم روانی در بزرگسالان تأثیر دارد (یانکر، اشنبلراچ و دیهان[[63]](#footnote-63)، 2012).

در پژوهشی دیگر، میهالجویک، مارگتیک، کارنیچیک و واکسانکاسا[[64]](#footnote-64)(2013) نشان دادند که معنویت می‌تواند به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده قوی در کاهش نشانگان افسردگی در بیماران باشد.

بر اساس یافته‌های اکثر پژوهش‌ها به نظر می‌رسد که بیماران دارای مشکلات روان‌شناختی با توجه به داشتن زمینه‌های دینی، از روان‌درمانی‌هایی که محتوای دینی نیز دارد، بیشتر بهره خواهند گرفت. به عبارتی به نظر می‌رسد که اضافه کردن یک برنامه بر پایه قواعد دینی در بهبود علائم بیماری نقش مؤثری داشته باشد (بیان‌زاده، 1383؛ دادفر، 1383). پژوهش‌های بسیاری در مورد اثرات معنویت و مذهب بر سلامت روان انجام شده‌است و نتایج بیشتر آن‌ها نشان‌دهنده اثر مثبت مذهب و معنویت بر سازگاری، بهداشت روانی و کاهش نشانه‌های منفی بیماری بوده‌است.

اسمعیلی (1386) در نمونه‌ای 18 نفری از مراجعه‌کنندگان 30-35 سالة زن به مرکز مشاوره، با استفاده از پرسشنامه مقیاس سلامت روان تجدیدنظر شده (SCL-90-R)، به بررسی تأثیر هستی‌شناسی اسلامی بر افزایش سلامت روان پرداخت و گزارش کرد که آشنایی بیشتر با آموزه‌های هستی‌شناسی اسلامی بر افزایش سلامت روان مؤثر است.

بررسی مبانی نگرش توحیدی نشان داده‌است که در تأمین عواطف رضایت‌بخش و متعادل انسان نقش اساسی دارد و به عنوان یک چارچوب شناختی مؤثر در پیشگیری در سطوح اجتماعی و فردی، می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد (موسوی، عرفانی‌فر، دهقانی و ابراهیمی، 1386).

طباطبایی و حسین‌پور(1388) در مقاله‌ای تأثیر مبانی هستی‌شناسی قرآنی را بر افزایش سلامت روان بررسی کردند و نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که گسترش مبانی هستی‌شناسی قرآنی بر افزایش سلامت روان و کاهش علائم مؤلفه‌های سلامت مؤثر است.

در پژوهشی که مهرابی‌زاده‌هنرمند، هاشمی و بساک‌نژاد(1390) درباره تأثیر درمان چندوجهی اسلامی بر افسردگی و عزت نفس دانشجویان انجام دادند، نتایج پژوهش نشان داد که رویکرد چندوجهی اسلامی به شیوه گروهی می‌تواند در کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس دانشجویان مؤثر باشد.

مطالعه دیگری نیز نشان داد که معنویت‌درمانی به شیوه گروهی در سطح معناداری به کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در زنان مبتلا به سرطان سینه انجامیده‌است (بوالهری، نظیری و زمانیان، 1391).

در مطالعه‌ای که توسط رضا پورمیرصالح، اسمعیلی و فرحبخش(1392) انجام گرفت نتایج پژوهش حاکی از آن بود که ارائه آموزه‌های مذهبی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی، شیوه مناسبی برای افزایش رضایت زناشویی زوجین است.

در پیشینه منابع اسلامی، بر مفید بودن باورها و اعمال مذهبی به عنوان منابعی برای مقابله با مشکلات زندگی تأکید شده‌است. آموزه‌های اسلامی، افراد را به بردباری، دعا و اعتماد به خداوند در زمان نیاز و راهنمایی تشویق می‌نماید.

**2-3-2 درد معنوی و رویکرد هستی‌شناسی اسلامی**

توجه به این بعد که معنویت و دین باید سالم و سلامت باشند بسیار مهم است. دین در بعد سازنده خود می‌تواند اصول، ارزش‌ها و باورهایی را رواج دهد که به انسان‌ها کمک کند با استرس و بحران‌ها کنار بیایند. دین می‌تواند آرامش‌بخش باشد و به انسان‌ها شأن و احساس ارزشمندی بدهد، آگاهی اخلاقی و احساس مسئولیت‌پذیری را افزایش دهد و زندگی انسان را هدفمند و با معنا سازد. اما در روی مخرب خود دین می‌تواند عامل پیش‌داوری‌ها، تبعیض و خشونت باشد و حق انتخاب و آزادی افراد را محدود کند و او را به اطاعت کورکورانه وادارد. (وولف[[65]](#footnote-65)، 1991، به نقل از رایکمن[[66]](#footnote-66)، 2008، ترجمه فیروزبخت، 1387)

گارتنر[[67]](#footnote-67)(1996) نیز دریافت که بین دینداری پخته با سلامت جسمی، کاهش فشارخون و کاهش احتمال سکته مغزی و قلبی همبستگی وجود دارد. تعهدات دینی می‌تواند جلوی رفتارهای جنسی خطرناک، مشروب‌خواری، سیگار کشیدن و پرخوری را بگیرد. در ضمن گرایشات دینی پخته، کیفیت دوستی‌ها را بهبود می‌بخشد. در چنین دوستی‌هایی، بیماران با بهره‌مندی از حمایت اجتماعی می‌توانند با استرس‌ها و بیماری خود کنار بیایند (کوئینگ[[68]](#footnote-68)، 1997، به نقل از رایکمن، ترجمه فیروزبخت: 1391).

هریسون، ثورسون، مک‌کالو و لارسن(1999) دریافتند که بین گرایشات دینی پخته و خلق و خوی مثبت، عزت نفس بالا، رضایت از زندگی و عمر طولانی رابطه هست. اینگونه گرایشات دینی با عدم سوء مصرف الکل، عدم افسردگی و عدم انجام رفتار بزهکارانه و خودکشی رابطه دارند (راسخ، 1393). برخی از شواهد در ادبیات پژوهش تجربی نشان می‌دهند که گرایشات دینی ناپخته با کاهش سلامت روان رابطه دارد، یعنی افرادی که گرایشات دینی ناپخته دارند، مستبدتر و روان‌رنجورتر، جزم‌اندیش‌تر و دارای پیش‌داوری بیشتری هستند. (گارتنر، 1996، ساروغلو[[69]](#footnote-69)، 2002، با نقل از رایکمن، ترجمه فیروزبخت: 1391).

میزان معنویت افراد بستگی دارد به میزان تلاش آن‌ها در جهت کشف، شناخت، تجربه و ارتباط با تقدس. این بیان به این معنا نیست که معنویت اساساً مطلوب باشد، بلکه افراد در جستجوی تقدس می‌توانند مسیرهای سازنده یا مخربی را برگزینند (گراسکمپ، 2006؛ به نقل از راسخ، 1393).

راهکارهای انطباقی منفی مرتبط با دین و معنویت مانند سرزنش خداوند با نتایج منفی سلامت روان همبستگی داشته است (اتن و لیچ، 2009؛ به نقل از راسخ، 1393).

افرادی که معنویت را برای به دست آوردن سود شخصی و یا فقط به دلایل انگیزشی بیرونی (و نه فطری و درونی) به کار برده‌اند بیشتر در معرض مشکلات روان‌شناختی هستند (اتن و لیچ، 2009؛ به نقل از راسخ، 1393). به همین علت اگر تنها علاقه افراد به معنویت اینگونه باشد، آن‌گاه اینگونه معنویت، ناسالم و گمراه‌کننده خواهد بود.

در میان ادیان الهی، دستورات اسلام پیرامون بهداشت جسم، روان و سایر امور کامل‌ترین فرامین است، به ترتیبی که رفتار از نظر اسلام متأثر از مفاهیم بهنجار و نابهنجار است. افزون بر آن رفتار دارای دو بعد دیگر شامل: 1) بعد اعتقادی؛ یعنی موضع‌گیری فلسفی در برابر هستی و 2) بعد روانی است. تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌شود (مطهری،1375؛ به نقل از دادفر، 1383).

مشکلات بزرگ می‌تواند در مفهوم فرد از خداوند چالش ایجاد کند. در این حالت فرد ممکن است برای حفظ و نگهداری مفهوم مقدس، دست به راه‌های معنوی از جمله شرکت در آیین‌های تزکیه و یا توجه به جنبه‌های مثبت رویداد بزند تا بتواند ارتباط خود را با منبع قداست حفظ کند. اما به هر حال گاهی محرک‌های تنش‌زای زندگی ممکن است فرد را به سمت تجربه تنش و تعارض با منبع قداست سوق دهند، مثلا خشم نسبت به خدا از این که اجازه داده است که اتفاق بدی روی دهد. گرچه این چالش‌های معنوی اغلب کوتاه مدت هستند اما ممکن است نقطه عطف عمیقی در زندگی فرد باشند برای مثال ممکن است چنین چالش‌هایی منجر به قطع تلاش برای جستجو و ارتباط با منبع قداست شوند و با حتی گاهی منجر به تغییرات اساسی در شخصیت فرد و یا مفهوم منبع قداست می‌شوند (راسخ، 1393).

1. . Selsus [↑](#footnote-ref-1)
2. . evolutional melancholia [↑](#footnote-ref-2)
3. . Atkinson, Smith & Hilgard [↑](#footnote-ref-3)
4. . Selligman [↑](#footnote-ref-4)
5. . Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorder (DSM) [↑](#footnote-ref-5)
6. . Shoewiller [↑](#footnote-ref-6)
7. . Rosenhan & Seligman [↑](#footnote-ref-7)
8. . Wender, Kety, Rosenthal, Schulsinger, Ortman & Lunde [↑](#footnote-ref-8)
9. . biogenic amins [↑](#footnote-ref-9)
10. . cate cholamines [↑](#footnote-ref-10)
11. . indoleamines [↑](#footnote-ref-11)
12. . Pfeiffer, Ganoczy, Ilgen, Zivin & Valenstein [↑](#footnote-ref-12)
13. . Wojnar, Ilgen, Wojnar, McCommon, Valenstein & Brower [↑](#footnote-ref-13)
14. . Ilgen, Zivin, McCammon & Valenstein [↑](#footnote-ref-14)
15. . Behrens and Terrill [↑](#footnote-ref-15)
16. . Westen & Morrison [↑](#footnote-ref-16)
17. . McBride, Atkinson, Quilty & Bagby [↑](#footnote-ref-17)
18. . Whooley [↑](#footnote-ref-18)
19. . Otto, Smits & Reese [↑](#footnote-ref-19)
20. . Maat, Dekker, Schoevers & Jonghe [↑](#footnote-ref-20)
21. . Electroconvulsive Therapy(ECT) [↑](#footnote-ref-21)
22. . Transcranal Manetic Simulation(TMS) [↑](#footnote-ref-22)
23. . ego [↑](#footnote-ref-23)
24. . self [↑](#footnote-ref-24)
25. . Edward Bibring [↑](#footnote-ref-25)
26. . Aaron T Beck [↑](#footnote-ref-26)
27. . cognitive triad [↑](#footnote-ref-27)
28. . errors in logic [↑](#footnote-ref-28)
29. . insidious [↑](#footnote-ref-29)
30. . Yalom [↑](#footnote-ref-30)
31. . Walsh [↑](#footnote-ref-31)
32. . Miller & Thoresean [↑](#footnote-ref-32)
33. . Meuller, Plevak & Rumans [↑](#footnote-ref-33)
34. . Smith & McSherry [↑](#footnote-ref-34)
35. . Lin & Bauer [↑](#footnote-ref-35)
36. . Vader [↑](#footnote-ref-36)
37. . meaning and purpose [↑](#footnote-ref-37)
38. . connection [↑](#footnote-ref-38)
39. . Cotton, Larkin, Hoops, Cromer & Rosenthal [↑](#footnote-ref-39)
40. . Meravigilia [↑](#footnote-ref-40)
41. . subjective [↑](#footnote-ref-41)
42. . confused [↑](#footnote-ref-42)
43. . polarized [↑](#footnote-ref-43)
44. . Cauly [↑](#footnote-ref-44)
45. . Burnard [↑](#footnote-ref-45)
46. . interchanges [↑](#footnote-ref-46)
47. . impersonal [↑](#footnote-ref-47)
48. . Kearns, Girvan & McAleese [↑](#footnote-ref-48)
49. . Albert Schweitzer [↑](#footnote-ref-49)
50. . Seneca [↑](#footnote-ref-50)
51. . Pidemont [↑](#footnote-ref-51)
52. . Mako [↑](#footnote-ref-52)
53. . Saunders [↑](#footnote-ref-53)
54. . Heyse-Moore [↑](#footnote-ref-54)
55. . Millspaugh [↑](#footnote-ref-55)
56. . Dew, Daniel, Goldston, McCall & Koenig [↑](#footnote-ref-56)
57. .Calabriss [↑](#footnote-ref-57)
58. . Pattison & Pattison [↑](#footnote-ref-58)
59. . Griffith [↑](#footnote-ref-59)
60. . Larson & Sherrill [↑](#footnote-ref-60)
61. .Rasic, Belik, Elias & Sareen [↑](#footnote-ref-61)
62. . Moritz, Kelly, Xu, Toews & Rickhi [↑](#footnote-ref-62)
63. . Yonker, Schnabelrauch & Dehaan [↑](#footnote-ref-63)
64. . Mihaljevic, Margetic, Karnichik & Vuksancusa [↑](#footnote-ref-64)
65. . Wollf [↑](#footnote-ref-65)
66. . Raikman [↑](#footnote-ref-66)
67. 3. Gartner [↑](#footnote-ref-67)
68. .Coeen [↑](#footnote-ref-68)
69. . Saroghloo [↑](#footnote-ref-69)