

عنوان مقاله بررسی عوامل فرهنگی و اخلاقی افسردگی از منظر قرآن

حسین تاج‌آبادی

دانشیار، عضو هیأت علمی دانشگاه صنعتی مالک اشتر، تهران، ایران، (نویسنده مسئول) HT171819@gmail.com

اعظم تحری النجارتی

دانشجوی رشته مدیریت کسب و کار دانشگاه صنعتی مالک اشتر، تهران، ایران

چکیده

سیر این مقاله نشان می‌دهد چطور می‌توان از چిستی یک اختلال فرهنگی، اخلاقی و مفاهیم بنیادین آن به مرحله درمان آن رسید. مقدمه و هدف پژوهش: مقاله حاضر در حوزه مطالعات فرهنگی و اخلاقی روانشناسی اسلامی بیان می‌کند، روش‌های مختلفی برای کشف معنا در این حوزه وجود دارد. موضوعات مورد سوال مانند چيستی اختلال، شاکله، صفات و درمان افسردگی را به صورت مستقیم و روشمند از متن آیات قرآن و روایات به صورت خالص دست آورده و از بنیادها تا عملیات و کاربرد کشانده و از چيستی اختلال و افسردگی به روند درمان برسد . روش پژوهش: بررسی مفهوم اختلال از منظر قرآن کریم، واژگان مربوط به انواع اختلال در قرآن و بررسی نقش افسردگی به عنوان اختلالی که از ترکیب چندین اختلال پایه پدید آمده است. درمان قرآنی اختلالات با عنوان "درمان استعاده - محور" و در مرحله بعدی درمان افسردگی تبیین می‌شود. یافته‌ها: طبق دست آوردهای این مقاله، قرآن کریم برای برون رفت از مشکلات از جمله بیماری افسردگی که ریشه در فرهنگ و اخلاق فرد دارد، راه حلی کاملاً علمی و عملی دارد. نتیجه‌گیری: از آنجایی که، افسردگی به نوعی مادر اغلب اختلال‌های فرهنگی و اخلاقی است، درمان آن موجب بهبودی نسبی در اختلالات دیگر می‌شود.

واژگان کلیدی: درمان افسردگی، قرآن، عوامل فرهنگی و اخلاقی افسردگی، درمان افسردگی از منظر قرآن.

مقدمه

روان درمانی اکنون عمری بیش از ۱۰۰ سال دارد و هر روز یافته‌های جدید مربوط به انواع رویکردهای درمانی، شاخ و برگ‌های این علم را پربارتر می‌کنند. اما، هنوز روان درمانی فضای بی‌ثباتی دارد. برخی از مطالعات جدید فراتحلیلی، بر نقش مهم‌تر عوامل غیراختصاصی مانند رابطه درمانی نسبت به عوامل اختصاصی درمان تاکید دارند و اثرات انواع رویکردها را بر این اختلال یکسان می‌دانند.

قرآن کریم منبع بیکران وحی الهی است که برای هدایت از جانب پروردگار متعال نازل گردیده است. هر آنچه موجب هدایت آدمی است در آن موجود بوده و موانع رسیدن به غایت در نظر گرفته شده برای او و چگونگی رفع آن به تفصیل تبیین شده است. در صورتی که انسان خداپرست، خود را در مسیر تابش انوار آیات قرآن قرار دهد، می‌تواند در مسیر هدایت پروردگار خویش قرار گیرد. در این مسیر، اختلال و نارضایتی، غم و افسوس، کسالت و ناامیدی معنایی ندارد. قرآن کریم برای مؤمنین، شفائی است که موجب نجاتشان از سقوط به پرتگاه گمراهی است و با جهت دادن به ادراکات، باورها، صفات، گرایش‌ها و رفتارها مسیر آرامش و امنیت را هموار می‌سازد. با این اوصاف، اختلال و سختی در کسی که راه و رسم زندگی خود را از قرآن بیاموزد راه ندارد.

روایت زیر، وصف قرآن کریم از زبان مولای متقیان، امام علی علیه السلام است:

"سپس قرآن را بر او نازل فرمود. قرآن نوری است که خاموشی ندارد، چراغی است که درخشندگی آن زوال نپذیرد، دریایی است که ژرفای آن درک نشود، راهی است که رونده آن گمراه نگرده، شعله‌ای است که نور آن تاریک نشود، جداکننده حق و باطلی است که درخشش برهانش خاموش نگرده، بنایی است که ستون‌های آن خراب نشود، شفا دهنده‌ای است که بیماری‌های وحشت‌انگیز را بزدايد، قدرتی است که

یاورانش شکست ندارند، و حقی است که یاری کنندگانش مغلوب نشوند. قرآن، معدن ایمان و اصل آن سرنهرهای جاری زلال حقیقت، و سرزمین‌های آن است. دریایی است که تشنگان آن، آبش را تمام نتوانند کشید و چشمه‌ای است که آبش کمی ندارد، محل برداشت آبی است که هر چه از آن برگیرند کاهش نمی‌یابد، منزلی است که مسافران راه آن را فراموش نخواهند کرد و نشانه‌هایی است که روندگان از آن غفلت نمی‌کنند، کوهسار زیبایی است که از آن نمی‌گذرند. خدا قرآن را فرو نشاننده عطش علمی دانشمندان و باران بهاری برای قلب فقیهان و راه گسترده و وسیع برای صالحان قرار داده است. قرآن دارویی است که با آن بیماری وجود ندارد، نوری است که با آن تاریکی یافت نمی‌شود، ریسمانی است که رشته‌های آن محکم، پناهگاهی است که قلّه آن بلند و توان و قدرتی است برای آن که قرآن را برگزیند، محل امنی است برای هر کس که وارد آن شود، راهنمایی است تا از او پیروی کند، وسیله انجام وظیفه است برای آن که قرآن را راه و رسم خود قرار دهد، برهانی است برای آن کس که با آن سخن بگوید، عامل پیروزی است برای آن کس که با آن استدلال کند، نجات دهنده است برای آن کس که حافظ آن باشد و به آن عمل کند و راهبر است برای آن که آن را به کار گیرد و نشانه هدایت است برای آن کس که در او بنگرد، سپر نگهدارنده است برای آن کس که با آن خود را ببوشاند و دانش است برای کسی که آن را به خاطر بسپارد و حدیث کسی است که از آن روایت کند و فرمان کسی است که با آن قضاوت کند."

بنابراین همان‌طور که امکان ورود انواع اختلال‌ها از بیرون و درون برای فرد وجود دارد؛ امکان برون رفت از آن نیز هست. امروزه مطالعات زیادی نشان داده‌اند سیطره یافتن فطرت الهی در انسان می‌تواند تحولی اساسی پدید آورد، تحولی که مانند سجده سحره

عنوان یگانه موثر حقیقی در این عالم و یگانه رافع نیاز، تلاش می‌کند تا نواقص خود را جبران کرده و در مسیر هدایت، صلاح و سلامت قدم بردارد. بر این اساس دو نوع ارزیابی و درمان برای اختلالات پیشنهاد شده است. یکی ارزیابی و درمان عمومی که برای همه اختلالات مشترک است و مقدمه‌ای برای شروع درمان اختصاصی خواهد بود و دیگری ارزیابی و درمان اختصاصی.

در مرحله بعدی با بهره‌گیری از همه آنچه در مراحل گذشته به آنها پرداخته شده، درمان افسردگی تبیین می‌شود. در مرحله آخر به طور جداگانه به روایات ائمه معصومین علیهم السلام در حوزه افسردگی پرداخته شده است. توصیه‌های معصومین در باب رفع این اختلال در قالب انواع افسردگی قابل ردگیری‌اند.

سیر این مقاله نشان می‌دهد که چطور می‌توان از چستی یک اختلال به مرحله درمان آن در زندگی رسید. بنابراین تلاش مقاله حاضر نشان دادن چگونگی کار کردن چستی یک اختلال و درمان آن از قرآن به صورت کاملاً اختصاصی و با سیری منطقی از بنیادها به سمت کاربردها بوده است.

باشد که با قدر دانستن منبع بیکران وحی در تولید علم اسلامی و بومی سازی علوم انسانی خصوصاً روانشناسی حرکت کنیم. (بهرامی احسان و دیگران، ۱۳۹۶)

مبانی نظری مقاله

در این مقاله با استفاده از آیات قرآن، تفسیر المیزان و احادیث به بررسی عوامل فرهنگی و اخلاقی افسردگی از منظر قرآن پرداخته شده است. تدوین چارچوب مفهومی مقاله حاضر براساس رویکرد تفسیرگرایی است. براساس رویکرد تفسیری، هدف پژوهش علمی درک و فهم معناست که در سطوح بالاتر، تبدیل به یک‌سری ساختارهای کلان‌تر می‌شود. (احمدی، ۱۳۸۷)

پرسش‌های پژوهش

مصر به موسی علیه السلام به یکباره مسیر زندگی را تغییر دهد و حتی جان دادن را سهل و لذت بخش سازد. طبیعی است مسیری که خداوند متعال برای چگونگی زیستن انسان معرفی نموده، بهترین مسیر برای آرامش روح و روان آدمی است.

هدف و مسأله مقاله حاضر در حوزه مطالعات فرهنگی و اخلاقی روانشناسی اسلامی اینست که بیان کند، روش‌های مختلفی برای کشف معنا و صورت‌بندی در این حوزه وجود دارد؛ هم اکنون در ایران و جهان، گروه‌های مختلف با شیوه‌های متنوعی برآنند که مفاهیم روان‌شناختی را از منظر دین تبیین کنند در بسیاری از این موارد نتایج با بهره‌گیری از آراء متعدد فیلسوفان، روانشناسان و دانشمندان اسلامی متولد می‌شود. یکی از وجوه تمایز این مقاله با دیگر مقاله‌ها در این حوزه، این است که بر آن بوده تا موضوعات مورد سوال مانند چستی اختلال، شاکله، صفات و درمان افسردگی را به صورت مستقیم و روشمند از متن آیات قرآن و روایات به صورت خالص به دست آورده و از بنیادها تا عملیات و کاربرد کشانده و از چستی اختلال و افسردگی به روند درمان برسد.

سیر و شیوه مقاله

در ابتدا به مفهوم اختلال از منظر قرآن کریم، پرداخته، وجوه تمایز اختلال از تعاریف اختلال در روانشناسی را بیان کرده سپس واژگان مربوط به انواع اختلال در قرآن براساس نقشه ساختاری انسان دسته‌بندی و معرفی شده‌اند و نقش افسردگی به عنوان اختلالی که از ترکیب چندین اختلال پایه پدید آمده است، در میان سایر اختلالات توضیح داده شده است.

مرحله بعدی که در واقع مقدمه‌ای برای ورود به بحث درمان است. درمان قرآنی اختلالات با عنوان درمان استعاذه - محور " معرفی شده است که به نوعی فرهنگ و اخلاقی که طی آن، انسان با پناه بردن به خداوند متعال به

- افسردگی از منظر قرآن چیست؟

- عوامل فرهنگی و اخلاقی افسردگی از منظر قرآن

دارای چه مختصاتی است؟

- اختلالات افسردگی کدام‌اند؟

- تأثیر این اختلالات چگونه است؟

روش کیفی ویژگی‌هایی برمی‌شمارند، از جمله "انتخاب صحیح نظریه‌ها و روش‌های مناسب، به رسمیت شناختن و تحلیل دیدگاه‌های مختلف، تأثیر پژوهشگران بر تحقیق‌شان به منزله بخشی از فرایند تولید دانش و تنوع رویکردها و روش‌ها" (فلیک، ۱۳۸۷)

بر این اساس، تفاوت دو روش تحقیق کمی و کیفی مبتنی بر پارادایم‌های حاکم بر آنهاست "تفاوت‌های اساسی معرفت‌شناختی میان این دو رویکرد بدین معناست که این دو روش پژوهش بر مبنای اصول متفاوتی در زمینه ماهیت معرفت به جهان اجتماعی و چگونگی تولید مشروع آن کار می‌کنند." (برایمن، ۱۳۸۹)

مزیت استفاده از پژوهش کیفی: تولید نظریه داده محور
پژوهش کیفی دارای انواع مختلفی است که به تناسب مسأله تحقیق، تجربه پژوهشگر و دیگر جوانب در فرایند پژوهش از آن استفاده می‌شود.

تولید نظریه داده محور یکی از روش‌های پژوهش کیفی است و بیشتر هنگامی مناسب است که درباره یک موضوع، دانش کافی وجود نداشته باشد (فراهانی و عریضی، (Glaser & Strauss, 1980) و یا تئوری مدونی در آن موارد موجود نباشد تا بتوان براساس آنها فرضیه یا فرضیه‌هایی برای آزمون تدوین نمود (منصوریان، ۱۳۸۵) علاوه بر این که نظریه زمینه‌ای متدولوژی است که هدفش توسعه تئوری‌هایی با برد متوسط (Merton, 1967) بوده و به ویژه برای توصیف علوم کاربردی نیز جالب است. علاوه بر این، امروزه نظریه زمینه‌ای نقش بخصوصی در شاخه‌های علوم اجتماعی ایفا می‌کند. (Hildenbrand, 2000) در نظریه داده محور، نظریه مستقیماً از داده‌هایی استخراج شده است که در جریان پژوهش به صورت منظم گرد آمده و تحلیل شده‌اند. در این روش گردآوری داده‌ها، تحلیل و نظریه نهایی با یکدیگر در ارتباط تنگاتنگ‌اند. در این روش پژوهشگر کار را با

روش‌شناسی

آنچه رویکرد علمی را از دیگر روش‌های کسب معرفت متمایز می‌کند، روش‌شناسی آن و همچنین فرض‌هایی است که بر پایه آنها قرار گرفته است. بر این اساس، روش‌شناسی علمی، نظامی از قواعد و روش‌هاست که پژوهش براساس آنها استوار است و با استفاده از آنها، ادعاهای معرفت‌ارزیابی می‌شوند (فرانکفورد و نیچمیاس، ۱۳۸۱)

روش‌های متداول برای ارزیابی مسائل اجتماعی، عموماً به دو روش کمی و کیفی هستند و هر یک از این روش‌ها برخوردار از تکنیک‌های خاصی است که به فراخور موضوع، امکانات، زمان و دیگر عوامل، در پژوهش‌ها و مقاله‌ها به کار گرفته می‌شود. (ربانی خوراسگانی؛ علی نقی ایازی، ۱۳۹۳)

ماهیت پژوهش‌های کمی بر این فرض استوار است که اطلاعات مورد نیاز برای استنباط معانی و تفسیر وقایع اجتماعی به صورت استقرایی و با استفاده از روش‌های مشاهده و آزمایش به دست می‌آید و این امر طبیعتاً تحلیل‌های دقیق‌تری به دست می‌دهد و قابلیت تعمیم دارد، در حالی که پژوهشگران کمی، پژوهش‌های کیفی را دارای این مختصات نمی‌دانند. (همان)

از دیگر سو، پژوهشگران پژوهش کیفی بر این باورند که محدودیت‌های پژوهش کمی نقطه شروعی برای استدلال به نفع پژوهش کیفی بوده است، زیرا بهره‌مندی از روش‌های علوم طبیعی، که مشی تحقیق کمی است، در حوزه علوم انسانی روا نمی‌دانند و برای

نبوده و هم راستا با ایمان و باورمندی انسان است. در سوره‌های قرآن کریم، غالباً در کنار توصیف انسان مثبت یا مطلوب، انسان آسیب‌زده نیز معرفی می‌شود، زیرا همان‌طور که شناخت عوامل هدایت مورد نیاز است، شناخت عوامل اخلال‌گر نیز برای دستیابی به هدایت ضروری است و انسان با رفع آن عوامل می‌تواند خود را به انسان مطلوب مورد نظر خداوند نزدیک سازد.

سعادت هر انسانی در گرو پاکی و دوری از هر گونه رذیله است، به این مقام در قرآن "سلام" اطلاق شده است که تنها در اطاعت از خدا و رسولان حاصل می‌شود. بدین ترتیب قرآن به عنوان کلام خدا بر مراقبت، کنترل، مصونیت، سلامت، دور بودن از آسیب‌ها و اختلال‌ها تأکید ویژه کرده است و سعادت انسان را در گرو این مهم دانسته است. (هادی بهرامی احسان و دیگران، ۱۳۹۶) در واقع همه این موارد گفته شده عوامل اخلاقی و فرهنگی حاکم بر رفتار فرد، خانواده و جامعه‌ای هستند که شخص در آن زندگی می‌کند.

اختلالات اخلاقی و فرهنگی در ابعاد مختلف ساختار وجودی انسان

تبیین فرایند شکل‌گیری و نحوه اثرگذاری اختلالات در انسان، نیازمند مفروض داشتن مدلی نظری در مورد ساختارهای وجودی انسان است که در عین حال بتواند فرایند تحولی ابعاد وجودی او را نیز تبیین کند. در هر یک از نظام‌های روان‌درمانی نیز تبیین چگونگی شکل‌گیری اختلال و درمان آن، بر ساس یک مدل نظری از انسان و فرایندهای روانی او، کنش‌ها و ساختارها شکل می‌گیرد. تبیین اختلالات با توجه به نظام قرآنی، می‌بایست مبتنی بر انسان‌شناسی قرآنی باشد. این ساختار با مدل‌های تجربه‌گرایانه از انسان بسیار متفاوت است و دارای ابعادی حقیقی‌تر و غایت‌نگران‌تر است. برخی از این ابعاد مانند توان "تذکر" یا "توجه" و "هوشیاری" به جهت ماهیت‌شان تا سال‌ها برای روانشناسان ناشناخته بودند و اکنون آنها پس از مطالعات گسترده آن را در انسان

نظریه‌ای که از قبل در ذهن دارد، شروع نمی‌کند مگر آن که منظور او بسط یک نظریه موجود باشد، بلکه کار را در عرصه واقعیت آغاز می‌کند و می‌گذارد تا نظریه از درون داده‌هایی که گرد می‌آورد، پدیدار شود (استراوس و کریبن، ۱۳۹۰) "گرچه مفهوم‌ها را از دل داده‌ها بیرون کشیدن مشخصه اصلی این روش است، اما خلاقیت پژوهشگر نیز از مصالح اصلی آن است" (همان)

لذا در مقاله حاضر با استفاده از روش پژوهش کیفی و بالاحص بهره‌مندی از تکنیک نظریه داده محور، عوامل فرهنگی و اخلاقی افسردگی از منظر قرآن استخراج و تحلیل می‌شوند.

اختلال در قرآن

انسان مطلوب در رویکردهای مختلف روانشناسی دارای تعریفی منحصر به فرد است. در برخی از این رویکردها مانند نظریات رفتارگرایی، انسان تنها به یک بعد جسمانی خلاصه و در حد حیوان تنزل داده می‌شود حال آنکه در برخی دیگر مانند تئوری انسان‌گرایانه مازلو (۱۹۴۳)، خودشکوفایی تمام نیازها و استعدادهای آدمی مورد نظر است (واناگاس و راکاسنیز، ۲۰۱۴). نیاز علم کنونی به تجربه برای رسیدن به حدی از دانش، نیازی جدی است حال آنکه در نظام وحیانی، تجربه در راستای انطباق با مبانی وحی مورد نیاز است. همه آنچه از انسان‌شناسی، نیازهای انسان، غایت وجودی او، مسیر دستیابی به رضایت و هدایت و نیز کمبودها و اختلالات مسیر هدایت مورد نیاز انسان است، در نظام وحی به تفصیل بیان گردیده است.

عبودیت به عنوان هدف نهایی خلقت انسان در قرآن معرفی شده است. مسیر رسیدن به این عبودیت همان قرار گرفتن در صراط مستقیم است. وضعیت انسان مطلوب در قرآن کریم، انسانی خشنود، راضی و در امنیت و سلامت است. این رضایت در گرو زندگی مادی

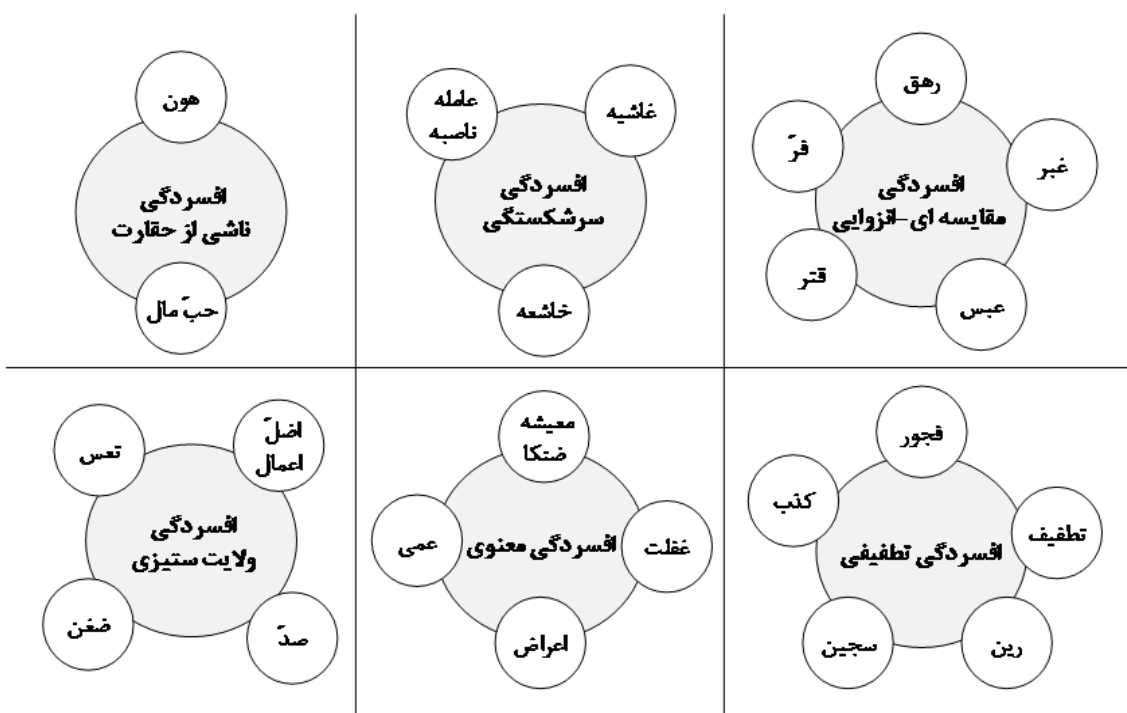
شدن مراحل رشد، اخلاق و فرهنگ به تدریج شکل می‌گیرند و فعال می‌شوند.

جایگاه افسردگی در بین اختلال‌ها

واژگان مربوط به اختلال افسردگی در دسته‌بندی‌های اختلالات در قرآن کریم که هر یک در عین این که نوعی اختلال مستقل محسوب می‌شوند اما در کنار یکدیگر نشانگان مربوط به اختلال افسردگی را شکل می‌دهند. ۱۴ واژه اختلال در ۶ سوره از قرآن کریم آمده‌اند که در کنار دیگر آیات و واژگان سوره، شبکه مفهومی خاصی را نشان می‌دهند که موجب توسعه مفهومی اختلال افسردگی و عوامل اخلاقی و فرهنگی ریشه‌ای و نشانه‌ای آن می‌گردند. در شکل قسمتی از شبکه مفهومی افسردگی در هر سوره نشان داده شده است.

مورد توجه قرار داده‌اند و امروز در قالب "ذهن آگاهی"، "فراشناخت" و یا "بهوشیاری" آن را مطالعه می‌کنند. مبنای مقاله حاضر در درمان اختلال افسردگی، مدل ساختار وجودی انسان است. (اخوت، ۱۳۸۹)

غایت وجودی انسان، استفاده صحیح از دارایی‌های وجودی‌اش برای هدایت یا رسیدن به مقام خلیفه‌اللهی است. این قوا در طی مراحل رشد، تکوین می‌یابند و در عین ارتباط با یکدیگر، هر یک دارای ساختاری تحولی‌اند؛ به این معنا که ظهور هر یک در دوره‌ای از مراحل رشدی انسان، بارزتر است. عمل در سال‌های کودکی، تفکر در ۷ سال دوم رشد، تعقل در ۷ سال سوم، ایمان در ۷ سال چهارم و توجه و ذکر فراگیر در دوره‌های بعد به شکوفایی می‌رسند و کامل می‌شوند. به عبارت دیگر لایه‌های درونی‌تر و مخفی‌تر با طی



به احساس بی‌نتیجه بودن کارها و از سوی دیگر، به بی‌رغبتی و عدم رضایت از زندگی و در نهایت به خواری

افسردگی خمودگی است که به واسطه عدم اعتماد به خدا و ضعف تفکر در فرد شکل گرفته و او را از سویی

تغییر در سایر اشکال پایه و به تبع آن اشکال پیچیده اختلال گردد و فرد را به بهبودی نزدیک سازد.

درمان استعاده‌ای افسردگی (فرهنگ و اخلاق پناه بردن)
برای درمان استعاده‌ای اختلال افسردگی، بهره‌مندی از درمان عمومی (هرگاه این درمان بدون در نظر گرفتن اختلال خاصی در نظر گرفته شود) و درمان اختصاصی (هرگاه استعاده با رویکرد درمانی اختلالی خاص صورت گیرد) پیشنهاد شده است. در این صورت ابتدا بدون در نظر گرفتن اختلال افسردگی و صرفاً به عنوان بروز اختلالی در فرد درمان پیشنهاد می‌شود سپس برای ایجاد درمانی پایدار درمان اختصاصی افسردگی اجرا می‌گردد. با دو مرحله‌ای کردن درمان پیش‌بینی می‌شود امکان بهبودی اختلال افسردگی افزایش یابد.

درمان افسردگی از طریق فرایند ساختار وجودی انسان
مدل پیش فرض در مسیر معناشناسی، تشخیص و درمان، مدل ساختار وجودی انسان (اخوت، ۱۳۸۹) است که ابعاد مختلف انسان را با توجه به آیات و روایات در یک نظام ساختاری و فرایندی تبیین کرده است. یکی از ابعاد مهم ساختار وجودی که به عنوان ورودی برای کل ساختار محسوب می‌شود و بر مسیر تفکرات، باورها، امیال و انگیزه‌ها و همچنین رفتارها اثر می‌گذارد، بعد حس و خیال است. بسترهای مختلف خانواده، جامعه و روابط دوستی بر حس و خیال تأثیرات مستقیمی داشته و در شکل‌گیری اختلال نقش دارند.

انواع روایات با موضوع عوامل فرهنگی و اخلاقی موثر بر افسردگی

روایات اهل بیت علیهم السلام منبعی نورانی برای فهم بهتر و تفصیلی‌تر آیات قرآن‌اند و استعانت از آنها موجب گسترش علم و فهمی کاربردی‌تر خواهد شد. در این بخش می‌توان دسته‌بندی روایات را براساس

درونی و غم فراگیر می‌کشاند". (بهرامی احسان و همکاران، ۱۳۹۶)

با توجه به تعریف اختلال از منظر قرآن کریم بار دیگر می‌توان افسردگی را این چنین تعریف کرد:
"افسردگی الگویی از عدم اعتماد به خدا و ضعف تفکر است که در اثر تکرار فرایندهای علیّ در ابعاد شناختی، تفکری، باوری، انگیزشی، رفتاری و توجهی منجر به احساس شکست، بی‌رغبتی و عدم رضایت از زندگی، خواری درونی و غم فراگیر می‌شود؛ به این ترتیب موجب کندی یا سکون در مسیر هدایت می‌گردد. نشانگان آزارنده می‌توانند آشکار بوده و فرد را به جستجوی درمان سوق دهند یا نهان بوده و در مواجهه با عاملی بیرونی فعال شده یا هرگز در این دنیا آشکار نشوند."

نقش درمان افسردگی در درمان سایر اختلال‌ها

درمان افسردگی در درمان سایر اختلالات و افزایش سطح رضایت و نشاط عمومی فرد نقش بسزایی دارد: اولاً، افسردگی به نوعی مادر اغلب اختلال‌هاست. اغلب اختلالات روانشناسی، با اختلال افسردگی هماننداند. درمان افسردگی موجب بهبودی نسبی در اختلالات اخلاقی و فرهنگی دیگر می‌شود. ناامیدی، درماندگی و یاس و کسالت از نشانه‌هایی است که در پی هر اختلالی ممکن است پدیدار شوند؛ وجود این لایه از افسردگی، موجب کندی در مراجعه به درمانگر، ناامیدی از تغییر، احساس ناتوانی و انرژی پایین برای اجرای تکالیف در فرایند درمان سایر اختلالات شده و احتمال بهبودی را کاهش می‌دهد. ثانیاً، انواع اختلالات اخلاقی و فرهنگی پایه، در ترکیب با یکدیگر انواع اختلالات دیگر را پدید می‌آورند. این صفات به صورت زنجیره‌ای شکل به یکدیگر متصل‌اند و در تعامل و تناقض با یکدیگر، صفات جدید و اختلالات پیچیده‌تری را تولید کرده و اشکال و نشانه‌های خاصی را نمودار می‌سازند. تغییر در یک زنجیره از این اختلالات می‌تواند موجب تشدید

بر مردم حسد نبرد، سرزنشش کنند و او سرزنش نکند، اسراف نوزد. مظلوم را یاری کند و بر مستمند ترحم نماید، خودش از خویش در رنج است و مردم از او در آسایش، در عزت دنیا رغبت نکند و از ذلتش بی‌تابی ننماید، مردم مهمی دارند که به آن رو آورده و او را مهمی است که گرفتار کرده (مردم به فکر دنیا و او مشغول آخرتست) در قضاوتش نقصی دیده نشود و در رأیش سستی نباشد و در دینش تباهی و گمشده نیست، مشورت‌کننده را رهبری کند و کمک‌کننده (کمک‌خواه) را کمک نماید، و از هرزه‌گویی و نادانی بگریزد.

در معرض افراط و تفریط قرار گرفتن

امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود شگفت‌انگیزترین اعضای انسان قلب او است که در او سرمایه‌ها و منابع دانش و حکمت هست و حالات ضد آن را نیز دارد. اگر در موردی امیدوار شود، طمع خوارش خواهد کرد. اگر صفت طمع او را به جنبش در آورد حرص هلاکش می‌کند، اگر دچار ناامیدی شود غم و غصه او را می‌کشد. اگر خشم او را فرا رسد غضبش اوج می‌گیرد. اگر به سعادت و خوشبختی برسد حفظ و نگهداری این نعمت را فراموش می‌کند. اگر دچار خوف و هراس شود از ترس حیرت‌زده می‌شود. اگر در امنیت و آسایش همه جانبه قرار گیرد دست‌خوش غفلت و خود فراموشی می‌گردد. اگر نعمت تازه‌ای به او برسد سرکشی می‌کند. اگر دچار مصیبتی شود بیتابی او را رسوا می‌کند اگر ثروتی بدست آورد طغیان و گردنکشی می‌کند. اگر فقر و تهیدستی گریبان‌گیرش شد غرق اندوه می‌شود.

مقابله با فقر و نداری

حفص بن عمر بجلی گفت: خدمت حضرت صادق علیه السلام شکایت کردم از فقر و فلاکت و اوضاع درهم ریخته خود فرمود: وقتی به کوفه برگشتی یک بالش در خانه‌داری به ده درهم بفروش برادرانت را

مدل ساختار وجودی انسان که در این مقاله از آن برای توضیح و تحلیل ابعاد مختلف افسردگی، استفاده شده است و بر آیات قرآن و روایت منطبق است، انجام داد. (اخوت، ۱۳۸۹)

خروج از صبر

علامت شخص صابر و شکیباً سه چیز است: اول؛ آنکه سست و بی‌حال نیست. دوم؛ آنکه ملول و محزون نمی‌باشد. سوم؛ آنکه از پروردگار متعال شکایت نمی‌کند، زیرا شخص وقتی کسل و سست شد حقوق دیگران را ضایع نموده و وقتی ملول و محزون گردید ادای شکر نمی‌کند و هرگاه از پروردگار شاکی شد عصیان‌ش را می‌نماید.

دور شدن از ایمان

امام صادق علیه السلام فرمود: مؤمن در امر دین نیرومند است و با وجود نرمی دور اندیشی دارد (در نرمیش دوراندیش است) و ایمانش با یقین است و برای تحصیل فقه حریص، در هدایت‌جویی با نشاط و با وجود ثبات و پایداری نیکوکار است، خویشتن‌داریش با علم است و با ملایمت زیرکی دارد، سخاوتش در راه حق است و در زمان توانگری اقتصاد را از دست ندهد و در زمان ناداری خوش ظاهر و با آرایش باشد و در زمان قدرت گذشت دارد و با وجود خیر خواهی مردم اطاعت خدا کند و در حال شهوت باز ایستد و در زمان رغبت پرهیزگاری کند و در امر جهاد حریص است و در گرفتاری نماز خواند و در سختی شکیباً باشد و در پیش آمدهای سنگین باوقار است و در ناگواری‌ها بردبار و در آسایش و نعمت سپاس‌گزار است. پشت سر مردم بد نگوید و تکبر نوزد و قطع رحم ننماید، نه سست است و نه خشن و سنگدل دیده‌اش بر او پیشی نگیرد (فکر نکرده به جایی ننگرد) و شکمش او را رسوا نکند، و آلت شهوتش بر او چیره نشود (که به زنا و لواط افتد)

دستان چه کسی است و در نزد کیست؟ ولی بی گمان می دانم که علم آن در نزد توست و اسبابش به دست توست و تویی که به لطف خویش آن را تقسیم می فرمایی و به رحمت خود جفت و جور می نمایی. خداوندا، پس بر محمد و آل او درود فرست، ای پروردگار من، روزی ات را بر من گسترده و جستجوی آن را آسان، و جایگاه گرفتنش را نزدیک گردان، مرا در طلب آنچه که برای من روزی مقدر نموده ای به رنج و مشقت نینداز، زیرا تو از عذاب کردن من بی نیازی و من به رحمتت نیازمندم، پس بر محمد و آل او درود فرست و به فضل خویش بر بنده ات بخشش فرما که تو صاحب فضل بزرگ می باشی. عبید بن زراره می گوید: اندک زمانی بر آن مرد نگذشت که فقر و ناداری اش برطرف شد، و توانگر گردید و حالش نیکو شد.

استمداد از قرآن و اهل بیت علیهم السلام

حضرت صادق علیه السلام، نامه تعزیتی برای عبدالله بن حسن فرستاد. هنگامی که خودش و خانواده اش را به عنوان اسارت به سوی منصور حرکت دادند. ترجمه متن نامه: بسم الله الرحمن الرحیم نامه ای است به سوی خلف صالح و ذریه طیبه از طرف برادرزاده و پسر عمویش اما بعد اگر تو و خانواده ات تنها به این مصیبت مبتلا شده ای، اما در حزن و اندوه و تأثر و شکستگی دل، تنها نیستی در این قسمت من با شما شریک بودم و آنچه، به شما وارد شده بر من هم وارد آمده است. نهایت من امر خود را به خدا واگذار کردم و آن چیزی که به متقین وعده داده است و به ایشان در مصیبت ها تعزیت و تسلیت فرموده است و دستور صبر داده است، چنانکه به پیغمبر خود نوح می فرماید: وَ اصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا؛ ای نوح در مقابل حکم پروردگارت صبر کن، زیرا تو زیر نظر ما هستی. و به پیغمبر ما می گوید: فَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَ لَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْأُخْتِ؛ ای پیغمبر، صبر کن در مقابل حکم پروردگارت و مانند یونس نباش «و نیز

دعوت کن و برای آنها غذایی تهیه نما از آنها درخواست کن برایت دعا کنند. گفت: این کار را کردم جز فروش بالش چاره ای نداشتم از پول آن غذایی تهیه دیدم به دستور امام علیه السلام از دوستان و برادران دینی دعوت کرده درخواست نمودم برایم دعا کنند، به خدا قسم دیگر جز اندکی برایم باقی نمانده بود یک بدهکاری در خانه را کویید. طلب زیادی که از او داشتم با من مصالحه نمود گمان می کنم ده هزار درهم بود بعد دیگر دنیا رو به من آورد و کارها درست شد.

بالا بردن توان مقاومت با دعوت به تقوا و صبر

محمد بن عجلان گوید: خدمت امام صادق علیه السلام بودم که مردی از نیازمندی به او شکایت کرد، حضرت به او فرمود: صبر کن که خدا به زودی برایت گشایشی دهد، آنگاه ساعتی سکوت نمود و سپس رو به آن مرد کرد و فرمود: به من بگو زندان کوفه چگونه است؟ عرض کرد: تنگ و متعفن است و زندانیان در بدترین حالند، حضرت فرمود: تو هم در زندانی و باز می خواهی گشایش داشته باشی؟! مگر ندانی دنیا زندان مؤمن است؟

استمداد از ذکر و نماز

در محضر امام صادق علیه السلام بودم که مردی از شیعیان و پیروانش از ناداری و تنگی روزی و این که در طلب روزی، شهرها را می گردد ولی جز بر فقر او افزوده نمی گردد، شکایت و گله نمود. حضرت به او فرمود: هنگامی که نماز عشا را بجا آوردی، به آرامی و تأنی بگو: خداوندا، براستی که من به محلّ روزی ام آگاهی ندارم، و تنها به واسطه افکاری که بر دلم (خطور می کنند) آن را جستجو می نمایم و در طلب آن در شهرها و آبادی ها می گردم، پس من در طلب آن همانند سرگشته و حیران هستم. نمی دانم آیا آن در دشت است یا در کوه، در زمین است یا در آسمان، در خشکی است یا در دریا، و بر

پیغمبر را خطاب می‌کند) در مصیبت حمزه: «وَ إِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ» «چون پیغمبر تصمیم گرفته بود که هفتاد نفر در مقابل حمزه، از ایشان بکشد، خدا به او می‌فرماید: اگر عقوبت کنی، جز یک نفر نباید عقوبت کنی و اگر صبر کنی بهتر است. پیغمبر اکرم فرمود: صبر می‌کنم و به داود می‌گوید: «وَ أَمْرٌ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَ اصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَ الْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى» امر کن خانواده‌ات را به نماز و بر آن پایدار باش، ما از تو رزقی درخواست نمی‌کنیم، بلکه ما تو را رزق می‌دهیم و عاقبت برای پرهیزکاران است «وَ نِيزِ مِی‌فَرْمَايِدُ»: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» آنهایی که وقتی مصیبتی به آنها برسد می‌گویند ما از خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم «وَ مِی‌فَرْمَايِدُ»: «إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ» صبرکنندگان اجر بی‌شماری دارند «وَ نِيزِ لَقَمَانَ بِه پَسْرَشِ مِی‌فَرْمَايِدُ»: «وَ اصْبِرْ عَلٰی مَا أَصَابَكَ إِنْ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» ای پسر، صبر کن بر مصیبت‌هایی که به تو می‌رسد، زیرا این تصمیم کارها است «وَ نِيزِ دَرِ دَاسْتَانِ مُوسٰی عَلِيهِ السَّلَامِ مِی‌فَرْمَايِدُ»: «قَالَ مُوسٰی لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَ اصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ» موسی به قومش امر می‌کند: از خدا کمک بگیرید و صبر کنید. زمین را خدا به هر یک از بندگانش که بخواهد به ارث می‌دهد «وَ مِی‌فَرْمَايِدُ»: «إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ» قسم به عصر، انسان در زیانکاریست، مگر کسانی که ایمان آورده‌اند و عمل صالح به جای آورده‌اند و توصیه به حق می‌کنند و توصیه به صبر می‌نمایند «وَ نِيزِ مِی‌فَرْمَايِدُ»: «وَ كَتَبْنَا لَكُمْ بَشِيرًا مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِيرًا الصَّابِرِينَ» حتما شما را به چیزی از خوف و گرسنگی و کمی اموال و نفوستان امتحان می‌کنیم و بشارت بده به

صابرین «وَ مِی‌فَرْمَايِدُ»: «وَ الصَّابِرِينَ وَ الصَّابِرَاتِ» مردان و زنان صبرکننده «وَ نِيزِ مِی‌فَرْمَايِدُ»: «وَ اصْبِرْ حَتَّى يَحْكُمَ اللَّهُ وَ هُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ» صبر کن تا خداوند حکم کند که او بهترین حکم‌کنندگان است «وَ نَظِيرِ اَيْنِ آيَاتِ دَرِ قُرْآنِ كَرِيمِ بَسِيَارِ اسْت. وَ بَدَانِ اِي عَمُو وَ اِي عَمُوَزَادِه مَن، خَدَايِ تَعَالٰی اِهْمِيْتِي بَرَايِ دُنْيَا نَسْبِتِ بِهِ دُوسْتَانَشِ قَائِلِ نِيسْتِ وَ هِيْجِ چيزِ نَزْدِ اُو مَحْبُوبِ تَرِ اَزِ صَبْرِ وَ جِهَادِ نِيسْتِ وَ اِهْمِيْتِ نَمِي‌دِهْدِ كِه دَشْمَانَشِ بِهِ نَعْمَتِ هَايِ دُنْيَا مَتْنَعَمِ بَاشَنْدِ. اِگَرِ غَيْرِ اَيْنِ بُوْدِ، دَشْمَانِ خَدَا دُوسْتَانَشِ رَا نَمِي‌كُشْتَنْدِ، وَ اَزِ حَقُوقِشَانِ ايشانِ رَا مَنَعِ نَمِي‌كِرْدَنْدِ، دَرِ حَالِي كِه دَشْمَانِ خَدَا، بَا كَمَالِ اطمینانِ وَ اَسَايشِ بَا مَقَامَاتِ وَ مَوْفِقيتِ هَايِ عَالِيِ زَنْدِگِيِ نَمِي‌كِرْدَنْدِ. اِگَرِ غَيْرِ اَيْنِ بُوْدِ، يَحِيِي وَ زَكْرِيَايِ پِيْغَمْبَرِ رَا، بَرَايِ خَاطِرِ زَنْ بَدْكَارِيِ نَمِي‌كُشْتَنْدِ. اِگَرِ چنينِ نَبُوْدِ، جَدَّتِ عَلِيِ بِنِ اَبِي‌طَالِبِ عَلِيهِ السَّلَامِ رَا شَهِيْدِ نَمِي‌كِرْدَنْدِ، بِهِ جَرْمِ اَيْنِ كِه بِهِ اَمْرِ خَدَا قِيَامِ نَمُودِ. اِگَرِ چنينِ نَبُوْدِ، عَمُوِيْتِ اِمَامِ حَسِيْنِ عَلِيهِ السَّلَامِ، فَرَزَنْدِ فَاطِمَه زَهْرَا سَلَامِ اَللّٰهِ عَلِيْهَا رَا، ظَلْمَا وَ عَدُوَانَا شَهِيْدِ نَمِي‌كِرْدَنْدِ. اِگَرِ چنينِ نَبُوْدِ، خَدَايِ تَعَالٰی دَرِ قُرْآنِ نَمِي‌فَرْمُودِ: «وَ لَوْ لَا اَنْ يَكُوْنَ النَّاسُ اُمَّةً وَّاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمٰنِ لِيُبُوْتِهِمْ سُقْفًا مِنْ فِضَّةٍ وَ مَعَارِجَ عَلِيْهَا يَطْفُرُونَ» اِگَرِ مَرْدَمِ يَكِ نَوْعِ وَ يَكِ اَمْتِ نَبُوْدَنْدِ، اَنَانِ رَا كِه بِهِ خَدَا كُفْرِ وَرَزِيْدَنْدِ چندانِ اَزِ مَالِ دُنْيَا بِهِ اَنهَا مِي‌دَايِمِ كِه سَقْفِ خَانه‌هايشانِ رَا اَزِ نَقْرِهِ وَ طَلَاِ دَرَسْتِ مِي‌كِرْدَنْدِ «اِگَرِ چنينِ نَبُوْدِ، دَرِ حَدِيْثِ نَمِي‌اَمْدِ: اِگَرِ مَوْمِنِ اَنْدُوْهِنَاكِ نَمِي‌شُدِ كَاسِهِ سَرِ كَافِرِ رَا اَزِ اَهْنِ قَرَارِ مِي‌دَايِمِ كِه هِيْجِ وَقْتِ، حَتِّي بِهِ سَرِ دَرْدِ گَرَفْتَارِ نَشُودِ. اِگَرِ چنينِ نَبُوْدِ، دَرِ حَدِيْثِ نَمِي‌اَمْدِ: وَقْتِي خَدَا بَنْدِه‌اِي رَا دُوسْتِ بَدَارْدِ وَ اُو رَا دَرِ بَلَا فَرُو مِي‌بَرْدِ وَ اَزِ غَمِي بِيْرُونِ نَمِي‌رُودِ مَگَرِ اَنَكِه، بِهِ غَمِ دِيْگَرِ مَبْتَلَا مِي‌شُودِ. اِگَرِ چنينِ نَبُوْدِ، دَرِ حَدِيْثِ نَمِي‌اَمْدِ: هِيْجِ جَرْعِه‌اِي نَزْدِ خَدَايِ تَعَالٰی مَحْبُوبِ تَرِ اَزِ دُو جَرْعِهِ نِيسْتِ

دارد. که این موضوع ارتباط مستقیم با فرهنگ درمان رایج دارد و هم‌چنین این موضوع به پذیرش هرچه بیشتر فرهنگ عمومی مردم و البته فرهنگ جامعه علمی کشور نسبت به تولید علم قرآن محور کمک می‌کند و وجود روایاتی از اهل بیت علیهم السلام در این زمینه تأیید کننده موضوع است.

منابع

قرآن کریم

- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۸ ق). الکافی، تهران: نشر اسلامی، چاپ چهارم.
- حکیمی، محمدرضا و محمد حکیمی (۱۳۸۰). الحیاه. ترجمه احمد آرام. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ابن طاووس، علی بن موسی (۱۴۰۶). فلاح السائل و نجاح المسائل، قم: بوستان کتاب.
- ابن طاووس، علی بن موسی (۱۴۰۹). إقبال الأعمال (ط - القدیمة)، تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- حرانی، ابو محمد (۱۴۰۴). تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم.
- اخوت، احمدرضا و فاطمه فیاض (۱۳۹۷). درمانگری افسردگی از منظر قرآن، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- اخوت، احمدرضا (۱۳۹۲). دوره‌های رشد تفکر اجتماعی بلوغ عاطفی (دوره اکرام و تالیف)، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- اخوت، احمدرضا (۱۳۹۲). دوره‌های رشد تفکر اجتماعی بلوغ عبودیتی (دوره بندگی و رهبری)، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- اخوت، احمدرضا (۱۳۹۲). دوره‌های رشد تفکر اجتماعی بلوغ عقلی (آراستگی به آداب و احسان)، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.

که مؤمن آنها را بچشد؛ جرعه غضب و غیظ و جرعه مصیبتی که در آن برای خدا صبر کند. اگر چنین نبود، اصحاب پیغمبر کسانی را که به ایشان ظلم کردند دعا در حقشان نمی‌نمودند که خدا طول عمر و صحت بدن زیاد و فرزندان بسیار عنایت کند. اگر چنین نبود، چنانچه از رسول الله صلی الله علیه و آله بسیار رسیده است، هر وقت بر کسی خیلی توجه می‌کرد، و برای او استغفار می‌نمود، موفق به فیض شهادت می‌شد، پیامبر چنین کاری نمی‌کرد. پس ای عمو و عموزادگان و برادرانم، بر شما باد به صبر کردن و رضا و تسلیم، و کارهای خود را به خدا واگذار کنید و تمسک به بندگی خدا نمایید و در مقابل اوامر او تسلیم باشید. افرغ الله علینا و علیکم الصبر و ختم لنا و لکم السعادة و انقذنا و ایاکم من کلّ هلكة بحوله و قوته انه سمیع قریب و صلی الله علی صفوته من خلقه محمد النبی و اهل بیت؛ خداوند صبر و استقامتش را شامل حال ما و شما نماید و خاتمه کار ما و شما را به سعادت و خیر قرار دهد، و ما و شما را به حول و قوه خود از هلاکت نجات دهد، او شنوا است و به ما نزدیک و درود خداوند بر محمد و اولاد او باد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

از آنچه که در این مقاله مورد پژوهش واقع شده است، به پرسش‌های ابتدای مقاله پاسخ داده شد. از آنجایی که، افسردگی به نوعی مادر اغلب اختلال‌های فرهنگی و اخلاقی است، درمان آن موجب بهبودی نسبی در اختلالات دیگر می‌شود. درمان از طریق فرایند ساختار وجودی انسان، کامل‌ترین شیوه درمان است. و روایات موجود نیز مویذ این موضوع است.

طبق دست آوردهای این مقاله، قرآن کریم برای دنیا و آخرت انسان‌ها برنامه دارد. هم‌چنین برای برون رفت از مشکلات‌شان از جمله بیماری افسردگی که ریشه در فرهنگ و اخلاق فرد دارد، راه‌حلی کاملاً علمی و عملی

- اخوت، احمد رضا (۱۳۹۲). دوره‌های رشد تفکر اجتماعی بلوغ لیبی (دوره مدیریت و تعهد)، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- اخوت، احمد رضا (۱۳۹۲). دوره‌های رشد تفکر اجتماعی ظهور مشورت و ادب (از تکلم تا بلوغ)، تهران، انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- اخوت، احمد رضا (۱۳۹۲). دوره‌های رشد تفکر اجتماعی ظهور ولایت و تادیب، (پیش از تولد تا آغاز تکلم)، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- اخوت، احمد رضا (۱۳۸۹). تبیین عناصر ساختار وجودی انسان جهت نیل به تزکیه نفس با توجه به آیات و روایات اهل بیت علیهم السلام، قم: کتاب فردا.
- اخوت، احمد رضا (۱۳۹۴). شاکله نفس، تهران: نشر قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- اخوت، احمد رضا (۱۳۹۴). شاکله؛ فرایند و معنا، تهران: نشر قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- اخوت، احمد رضا (۱۳۹۴). فلق؛ طلوع اثر، تهران: نشر قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- اخوت، احمد رضا (۱۳۹۴). ناس، مواجهه انسان با لقاء و لقاء اثر، تهران: نشر قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- بهرامی احسان، هادی اخوت و (دیگران). معنانشناسی افسردگی از منظر قرآن. پیشنهاد الگویی برای پژوهش‌های قرآنی در حوزه روانشناسی.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- فرانکفورد دیوید، نجمیاس چاوا (۱۳۸۱)، روش‌های پژوهش در علوم اجتماعی، مترجمان: فاضل لاریجانی و رضا فاضلی، تهران: انتشارات سروش.
- علی‌زمانی، امیرعباس (۱۳۹۰). ساحت‌های وجودی انسان از دیدگاه علامه طباطبایی موسوی مقدم رحمت‌الله. اندیشه‌های نوین دینی.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۶). تفسیر انسان به انسان، قم: نشر اسراء.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). تصنیف غررالحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات، چاپ اول.
- فراهانی و عریضی (۱۳۸۴). روش‌های پیشرفته پژوهش در علوم انسانی (رویکردی کاربردی)، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- اووه، فلیک (۱۳۸۷). درآمدی بر تحقیق کیفی، ترجمه: هادی جلیلی، تهران: نشر نی.
- آلن برایمن (۱۳۸۹). کمیت و کیفیت در تحقیقات اجتماعی، ترجمه: هاشم آقاییگ پوری، تهران: جامعه‌شناسان.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحارالانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الأطهار، بیروت: مؤسسه الوفاء، چاپ دوم.
- سیدرضی، محمد بن حسین (۱۳۷۸)، ترجمه سید جعفر شهیدی. نهج البلاغه، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- ابن عمر، مفضل (۱۳۷۹). توحید مفضل، نشر: وزارت ارشاد ربانی خوراسگانی، علی و علی نقی ایازی (۱۳۹۳).
- موانع اجتماعی تفکر در الگوی اسلامی پیشرفت براساس نظریه‌پردازی داده محور از قرآن، نشریه جامعه‌شناسی کاربردی دانشگاه اصفهان.
- بهرامی احسان، هادی، احمد رضا اخوت و فاطمه فیاض (۱۳۹۶). درمان افسردگی از منظر قرآن و روایات، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed). DC: Washington, Author.
- Hildenbrand, Bruno (2004). *Anselm Strauss*, In Uwe Flick, Ernst von Kardorff and Ines Steinke (Eds.) *A companion to Qualitative Research*, London: sage
- Vana gas, R & Rakšnys, A.V (2014). the dichotomy of self-actualization and self-transcendence. *Journal of business systems and economics*.