

اختلال افسردگی عمده و آموزه‌های قرآنی

مرضیه کهنوجی^۱

چکیده

قرآن، نور هدایت همیشگی برای بشر و تجلی کلام خداوند می‌باشد و تمام دستورات و قوانین این کتاب مقدس بر پایه عقل و منطق استوار است. آموزه‌های قرآنی برای همه انسانها، همه زمانها، همه مکانها و همه موقعیتها نازل شده‌اند و برای کلیه زمینه‌ها دستورالعمل مناسب دارند. در باب چرایی اهمیت و ضرورت انجام تحقیق لازم به ذکر است که؛ پیشرفت علم و تکنولوژی و گسترش روز افزون اطلاعات در عصر جدید از یک سو شرایط زندگی را تسهیل کرده است و از سوی دیگر تحولات سریع اجتماعی، تغییر سبک زندگی و پیچیدگی‌های زندگی امروزی سلامت، بهداشت و آرامش را تهدید می‌کند، به همین دلیل افراد اغلب از اضطراب، افسردگی، رنجش بی دلیل یا بی کفایتی در رویارویی با مشکلات زندگی رنج می‌برند. هدف اصلی این تحقیق بررسی راهکارهای پیشگیرانه از ابتلا به اختلال افسردگی عمده با تاکید بر آموزه‌های قرآنی می‌باشد و روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی می‌باشد و نتیجه کلی به این صورت می‌باشد که؛ افراد هر چه بیشتر به تقویت باورها و تقیدات درونی و به تبع آن رعایت آموزه‌های قرآنی در طول حیاتشان بپردازند؛ بیشتر و مطمئن تر می‌توانند خودشان را از گزند آسیب‌های روانی، بخصوص آسیب مورد بررسی رهایی بخشند و همچنین در این پژوهش راهکارهایی عملی در حوزه‌های شناختی، رفتاری و عاطفی مطرح شده‌اند.

کلید واژه‌ها: اختلال افسردگی عمده، پیشگیری شناختی، رفتاری و عاطفی.

مقدمه :

اکنون در اوایل قرن ۲۱، انسان مضطرب، افسرده و بحران زده، عصر حاضر بیش از هر زمانی دیگر خود را در آستانه سوالاتی اساسی در مقوله ارزشها و سلامت روانی می‌یابد و عامل پیدایش بسیاری از ناسازگاریها و نابهنجاریها را تضادهای ارزشی و عدم استقرار یک نظام ارزشی سازمان یافته شده در فرد می‌داند. آیین اسلام در قرون متمادی، میلیونها نفر را از نژادهای گوناگون و در مناطق مختلف جغرافیایی به خود جذب کرده؛ روش زندگی انسان را تغییر داده، هدفی خاص به زندگی آنها بخشیده و برای اداره زندگی فردی و اجتماعی شان قوانین خاصی وضع کرده است، بی تردید آیینی با این توان، از دستگاه روانشناختی ویژه خویش بهره می‌برد. [۱] با توجه به اینکه عامل بسیاری از بیماریهای درونی و بیرونی؛ افسردگیها، ترس و اضطراب می‌باشند، انسان در مکتب الهی، با درک و پذیرش واقعیت‌های جهان، چون در راه وصول به محبوب و سیر به سوی او در حرکت است، از هیچ چیز و هیچ عامل نمی‌ترسد، مضطرب و نگران نمی‌شود و همه امور را به او تفویض می‌کند و با اتکال به او در کمال آرامش، سعادت و خوشبختی به سر می‌برد. [۲] افسردگی یک اختلال روانی است که بر فکر، احساس، رفتار و عملکرد جسمانی فرد تاثیر می‌گذارد. شایان ذکر است که تن و روان به یکدیگر کاملاً مرتبط هستند و آزرده‌گی یکی، رنجوری دیگری را به همراه دارد. همه افراد به طور طبیعی، گاه خوشحال و گاه ناراحت می‌شوند ولی این فرودهای خلقی در حالت طبیعی به حدی نیست که انسان را دچار افسردگی نماید. افسردگی نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از حد سطح شادمانی به خاطر موضوعاتی است که زندگی و روان فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. [۳] حدود ۶ درصد از جمعیت جامعه مبتلا به افسردگی هستند. زمانی از افسردگی به عنوان بیماری یاد می‌شود که موجب افت قابل ملاحظه ایدر عملکرد شغلی، تحصیلی، اجتماعی و یا خانوادگی انسان می‌شود و یا آرامش درونی او را به طور بارزی بر هم می‌زند. [۴]

افسردگی:

افسردگی در لغت به معنای پژمردگی، اندوهگینی

انجماد و دلسردی [۵] و در اصطلاح به حالت مرضی - عاطفی گفته می‌شود که با احساس ناامیدی، بی‌کفایتی، گناه و ترس همراه است. [۶] افسردگی رایج ترین اختلال روانی است و سالانه ۸۰۰ هزار خودکشی ناشی از افسردگی اتفاق می‌افتد. [۷]

افسردگی که در روانپزشکی به خاطر شیوع زیاد آن به سرماخوردگی تشبیه می‌شود، بخش عمده‌ای از بررسیهای ایمنی شناسی، عصبی روانی و چگونگی تاثیر عوامل فیزیولوژیک و روانشناختی بر یکدیگر را تشکیل می‌دهد. [۸] زمانی از افسردگی به عنوان بیماری یاد می‌شود که موجب افت قابل ملاحظه در عملکرد شغلی، تحصیلی، اجتماعی و یا خانوادگی انسان بشود و یا آرامش درونی او را به طور بارزی بر هم زده باشد. [۴] تحقیقات همه گیر شناسی نشان داده است که شیوع مادام العمر افسردگی عمده ۲۵-۱۰٪ در زنان و ۱۲-۵٪ در مردان است [۹]

رویکردها و دیدگاهها :

نظریه‌های زیست شناختی: پیش فرضهای نظریه‌های شناختی، این است که علت افسردگی یا در ژن‌ها قرار دارد که از طریق توارث از والدین به فرزندان منتقل می‌شود یا نارسایی عمل فیزیولوژیکی که ممکن است پایه ی ارثی یا غیر ارثی داشته باشد.

دیدگاه روان پویایی: فروید و کارل آبراهام در مقاله‌های جداگانه‌ای درباره ی افسردگی، این اختلال را به عنوان یک واکنش پیچیده نسبت به از دست دادن چیزی توصف کردند. نظریه‌های روان پویایی به احساسات و واکنش‌های ناخود آگاه نسبت به موقعیتهای جدید که اساس آنها حوادث قبلی زندگی است، تاکید می‌ورزد.

دیدگاه اصالت وجود: نظریه‌های اصالت وجود بر از دست دادن عزت نفس متمرکز هستند. علت شایع افسردگی در مردان از دست دادن شغل است که بیانگر ارزش شخصی در نظر خودش است و یک علت شایع افسردگی در زنان از دست دادن همسر می‌باشد که منبع اصلی ارزش می‌باشد. بر اساس نظریه‌های انسان گرایی این افسردگی احتمالاً زمانی ظاهر می‌شود که اختلاف بین من واقعی و من آرمانی خیلی

بر آموزه‌های قرآن کریم در سه مقوله شناختی، عاطفی و رفتاری پرداخته شده است.

روشهای پیشگیری از اختلال افسردگی عمده:

در این قسمت به بررسی روشهای پیشگیری از افسردگی عمده در سه حوزه شناختی، رفتاری و عاطفی با تاکید بر آموزه‌های قرآنی پرداخته شده است.

الف- روشهای شناختی:

منظور از این روشها؛ روشهایی هستند که به شناخت افکار فرد درباره رویدادها یا رابطه فرد با رویدادها می‌پردازد و دیدگاه فرد را نسبت به زندگی و معنای آن شامل می‌شود. [۱] روشهای شناختی پیشگیری از افسردگی عمده از منظر قرآن عبارتند از:

الف-۱- توجه به فطرت: اهمیت فطرت از آن رو است که شخصیت و ارزش انسان به آن وابسته است و ابعاد روحانی و ملکوتی انسان از آن جهت پسندیده و ارزشی است که از مصادیق فطرت محسوب می‌شود. بنابراین اگر فطرت انسان شناخته نشود و ابعاد وجودی آن در انسان شناسایی نگردد انسان به قله‌های کمال و موفقیت‌های معنوی نخواهد رسید. [۱۲] اساس آرامش روانی انسان در توجه به فطرت است. در بینش قرآن انحرافات روانی در انحراف از فطرت ریشه دارد، به این معنی که وقتی انسان از فطرتش منحرف می‌شود و تقوای دینی را رعایت نمی‌کند قوای داخلی اش به طور محسوسی به هم می‌خورد [۱] آلپورت^۳ معتقد به دو نوع گرایش به مذهب و دین است؛ درون سو و برون سو. بر این اساس افراد دارای نگرش دینی درون سو، دینداری را فی نفسه هدف می‌دانند و به دین اعتقاد واقعی دارند و آن را جدی می‌گیرند و به تبع آن دینداری درون سو با افسردگی، همبستگی منفی و با شاخص‌های بهزیستی معنوی و نیز عزت نفس همبستگی مثبت دارد. [۱۳]

الف-۲- داشتن حسن ظن نسبت به خداوند (خوش بینی):^۴ یک فرد خوش بین منتظر پیش آمد مثبت است. دکتر بک^۵ می‌گوید: افسردگی، نتیجه فکر کردن متقارب

زیاد شود. به طوریکه برای شخص غیر قابل تحمل باشد. نظریه‌های یادگیری: پیش فرض این نظریه آن است که افسردگی و فقدان تقویت به هم مربوط است. لوین سوهن^۱ و همکاران وی از پیشوایان تحقیق در زمینه افسردگی از نقطه نظر یادگیری هستند. آنان به طور معمول تاکید می‌کنند که میزان پایین برون شد رفتار و احساسات غمگینی یا شادی که با افسردگی همبسته می‌شود، مربوط است به میزان پایین بودن تقویت مثبت یا میزان بالای تجربه‌های ناخوشایند.

نقطه نظر شناختی: احتمالاً با نفوذترین نظریه روانشناختی که در زمینه افسردگی وجود دارد، نقطه نظر شناختی است. اساس این نظریه این است که یک تجربه ی معین ممکن است روی دو فرد تاثیر متفاوت بگذارد. آرون بک^۲ معتقد است که افراد افسرده به این دلیل افسرده اند که راههای اشتباه الود و مبالغه امیز در فکر کردن دارند. [۱۰]

علائم روانشناختی افسردگی:

خلق: غمگینی، اضطراب، تحریک پذیری
تفکر: فقدان تمرکز، تفکر کند و آشفته، دیدگاه بد بینانه، سرزنش خود، دودلی و تردید، عزت نفس پایین
انگیزش: عدم علاقه به کار و سرگرمی‌ها، اجتناب از فعالیتهای شغلی و اجتماعی، تمایل به فرار، گوشه گیری، وابستگی زیاد
رفتار: عدم فعالیت، راه رفتن کند، گریه کردن، شکایتهای متعدد

علائم زیست‌شناختی: افزایش یا کاهش اشتها، فقدان نیروی زندگی (لیبیدو)، اختلال خواب، کندی یا بی‌قراری [۱۱]

روش تحقیق:

پژوهش حاضر یک تحقیق کتابخانه‌ای است از نوع تحقیقات کاربردی، که به روش تطبیقی و توصیفی با گردآوری اطلاعات در زمینه عوامل سبب ساز افسردگی از منابع روانشناسی و روانپزشکی انجام شده است و سپس به بررسی راهکارهای پیشگیرانه از ابتلا به این بیماری روانی با تاکید

3- Allport

۴- سوره انبیا، آیه ۱۰۵؛ اعراف، آیه ۱۲۸ و سوره نور، آیه ۵۵.

5- Beck

1- Lwinsohn

2- Aaron Beck

است. در این نوع فکر کردن، افراد منزوی شده، خود را درمانده و آینده را نا امید کننده می‌بینند. حسن ظن به خداوند در سلامت روانی نقش کلیدی دارد. کسی که به خداوند خوش بین است هیچ گاه به بن بست نمی‌رسد و گرفتار فشار روانی نمی‌شود و هرچه عوامل استرس زا فزونی یابد تسلیم، رضا و مقاومت صبورانه اش بیشتر خواهد شد. [۱] در منابع اسلامی شواهد گوناگونی نشان می‌دهد که سه مولفه می‌تواند شکل دهنده مفهوم خوش بینی باشند. این سه مولفه عبارتند از: توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، تفسیر مثبت رویدادها و انتظارات مثبت نسبت به آینده. [۱۴] دبی و همکاران نشان دادند که سطوح پایین خوش بینی با سطوح بالای اضطراب و افسردگی و بالعکس رابطه دارند. [۱۵]

الف- ۳- توکل بر خدا و اعتقاد به قضا و قدر الهی: توکل به معنای تکیه کردن بر خداوند و واگذاری تمام امور به او به همراه تلاش و در پایان حس رضایتمندی است که توکل واقعی می‌تواند زمینه ساز امید، حسن ظن، صبر، هدفمند دیدن دنیا و در نهایت بهبود کیفیت زندگی و تامین سلامت روانی انسانها گردد. [۱۶] توکل بر اساس اعتقاد به قضا و قدر الهی و توحید افعالی در انسان به وجود می‌آید. در این بینش انسان هرگز به بن بست نمی‌رسد و می‌داند همه امور به تقدیر الهی وابسته است؛ لذا کارهایش را به مشیت الهی ارجاع می‌دهد، نه اینکه خود را عامل تمام اعمال و اتفاقات بداند چنانچه در قرآن کریم اشاره شده است: ((وَلَا تَقُولَنَّ لِشَئٍ اِنِّي فاعِلٌ ذَلِكْ عَدَاۗءًا اِلَّا اَنْ يَّشَاءَ اللّٰهُ...))^۱ توکل یعنی انسان تقدیر الهی را در نظر داشته باشد و از عدم موفقیت به رنج و فشار روانی گرفتار نشود ((اَفُوْضْ اَمْرِيْ اِلَى اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ بَصِيْرٌ بِالْعِبَادِ))^۲ انسان باید تمام تلاش خود را به کار گیرد و کار را به خدا واگذار نماید و منتظر نتیجه باشد؛ البته باید توجه داشت که اصل توکل به این معنا نیست که بشر تماشاگر باشد و تمام امور را به سرنوشت ارجاع دهد؛ زیرا انسان جز با تلاش خود چیزی به دست نمی‌آورد ((لَيْسَ لِلْاِنْسَانِ اِلَّا مَا سَعَى))^۳ آنچه برای انسان می‌ماند همان تلاش

اوست؛ هر چند گاهی این تلاش به نتیجه نمی‌رسد ولی این یک قانون الهی است، چنانچه انسان با نیت خیر تلاش کند، به نتیجه برسد یا نرسد، پاداش او نزد خداوند محفوظ می‌ماند.

الف- ۴- کسب اطلاعات پیرامون موضوع: مراجعه به متخصصان از اصولی است که در زندگی مادی و معنوی انسان نقش اساسی دارد. اسلام بر مراجعه به متخصصان در همه زمینه‌ها تاکید می‌ورزد ((فَسَلِّوْا اَهْلَ الذِّكْرٰنِ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ))^۴ منظور از اهل ذکر؛ اهل اطلاع و آگاهان است که شامل تمام دانشمندان می‌شود. بر این اساس کسی که اطلاعات کافی راجع به عوارض این بیماری مهلك (بیماری سرماخوردگی قرن = افسردگی) داشته باشد، به دنبال کسب راههای پیشگیرانه است؛ چرا که پیشگیری بهتر از درمان است.

الف- ۵- توجه به توان فردی: انسان به اندازه توان عملی و قدرتش مسئولیت دارد ((...لَا تَكْلِفُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا...))^۵ و انسانها مسئول هستند آنچه وظیفه آنها به شمار می‌رود انجام دهند؛ گاهی ممکن است انسان وظیفه اش را انجام دهد اما به نتیجه دلخواه نرسد، لذا با تکیه بر آموزه‌های قرآنی، در برابر عدم موفقیت‌ها روحیه خود را از دست نمی‌دهد و خود را در مسیر افسردگی و ناخوشایندی قرار نمی‌دهد.

ب- روشهای رفتاری:

مقصود از روشهای رفتاری؛ آن دسته از راه حل‌های عملی و تمرینی است که بیشتر با جسم انسان سروکار دارند. [۱] روشهای رفتاری پیشگیری از افسردگی عبارتند از:

ب- ۱- ورزش: ورزش از عوامل آرامش زاو از بین برنده اضطراب و افسردگی است، زیرا کسانی که ورزش می‌کنند، وقت کمتری برای نگرانی دارند. ورزش اعصاب را در برابر فشار روانی مقاوم می‌سازد. [۱۷] در قرآن کریم آیاتی وجود دارد که بر اهمیت ورزش و نیرومندی جسم دلالت دارد. از جمله نیرومندی جسمانی طالوت (...وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَ الْجِسْمِ...)^۶ گزوم ورزش، بازی و تحرک به ویژه برای کودکان

۴- نحل آیه ۴۳، انبیا آیه ۷

۵- بقره آیه ۲۳۳

۶- بقره آیه ۲۴۷

۱- کهف آیه ۲۳

۲- غافر آیه ۴۴

۳- نجم آیه ۳۹

خود را از دست داده است . [۲۳]

ب-۳- صله رحم: در منظر تفکر دینی صله ارحام جزء دین ذکر شده که پیامد انجام آن کاهش افسردگی، حسن خلق، توسعه اقتصادی، آبادانی شهرها، افزایش عمر، سیادت و آقایی و تعمیق محبت بین مومنین است. [۲۴]

ب-۴- ازدواج صحیح و پرهیز از طلاق: قرآن کریم آثار پیشگیرانه ازدواج را سلامت روانی، امنیت خاطر فردی ((وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً))^۳، ساماندهی ارتباطات و غرائز جنسی ((وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ. إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ))^۴ به صورت مشروع دانسته و علاوه بر این امور؛ ازدواج موجب برکات، توسعه اقتصادی، رشد و شکوفایی عوامل معنوی در نهاد خانه و خانواده می‌باشد که موجب حفظ و تعالی شخصیت خانوادگی و اجتماعی آحاد جامعه می‌گردد. [۲۵] یکی از عوامل ایجاد افسردگی فقدان والدین یا جدایی آنها است. در سوابق زندگی کودکان افسرده تقریباً همواره مساله فقدان به چشم می‌خورد. [۲۶] لذا توجه جدی به انتخاب صحیح برای زندگی مشترک ضرورت دارد. امام صادق (ع) می‌فرماید: منفورترین حلال نزد خداوند طلاق است. سوره‌ای نیز با همین نام در قرآن کریم آمده است. پیامدهای منفی طلاق شامل نقص سیستم ایمنی، اختلالات خلقی، اختلال اضطرابی، سوء مصرف مواد، خودکشی، تغییر در سبک زندگی، تغییر در روابط اجتماعی و کاهش روابط اجتماعی می‌باشد. [۲۷]

ب-۵- تغذیه مناسب: در قرآن کریم نسبت به تغذیه بعضی خوراکیها و منع بعضی تاکید فراوان شده است. در این مبحث ارتباط بین تغذیه‌های موکد قرآنی و تاثیر آنها در پیشگیری از افسردگی مورد بررسی قرار می‌گیرند. کمبود ویتامین‌های گروه ب، ث و همچنین کمبود منیزیم، کلسیم، روی، آهن، منگنز و پتاسیم نیز می‌تواند منجر به افسردگی گردد.^۵

اختلال افسردگی، شایعترین اختلال روانپزشکی در جامعه محسوب می‌شود. ویتامین‌های گروه ب به عنوان

و نوجوانان ((...يَرْتَع وَيَلْعَب...))^۱ ورزش برای انسان در هر سنی حائز اهمیت است. اگر همه موارد مربوط به سلامتی اعم از تغذیه و دارو و علوم و فنون پزشکی دانسته شوند و اجرا شوند باز هم ۳۰ درصد سلامتی تن آدمی وابسته به ورزش است. ورزش موجب خروج سموم درون ماهیچه‌ها می‌شود و حجم ماهیچه‌ها در اثر ورزش افزایش می‌یابد و گنجایش لازم را برای سوخت و ساز بهتر پیدا می‌کنند. [۱۸] برخی از محققان بر این باورند که فعالیت جسمانی وسیله مهمی برای پیشگیری و درمان افسردگی است. [۱۹] نتایج تحقیقات دیلورنز و همکارانش نیز نشان داد، ورزش در هر دو صورت کوتاه مدت و بلند مدت نه تنها منجر به بهبودی‌های جسمانی می‌گردد، بلکه موجب بهبودی‌های روانی به ویژه کاهش افسردگی می‌شود. [۲۰]

پژوهشها نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم راهی ایمن و مطمئن برای کاهش اختلالات روانی شایع در جامعه از قبیل اضطراب، تنیدگی و افسردگی است. [۲۱]

ب-۲- خواب: مغز که کنترل کننده حیات زیستی است، برای حفظ تعادل خود به استراحت نیاز دارد و بخش عمده این استراحت به خواب بستگی دارد. اگر خواب به حد کافی نباشد، فرد عصبی و خسته از خواب بیدار می‌شود و کمتر می‌تواند با مشکلات کنار بیاید، علت آن است که مغز، بدون استراحت و خواب نمی‌تواند تعادل شیمیایی خود را حفظ کند [۲۲]. بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که زیاد می‌خوابند از لحاظ روانی گرایش به نگرانی، افسردگی و خجالت زدگی دارند بدون شک برنامه اصلی خواب مربوط به شب است ((... جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا...))^۲ شب هم چون لباسی برای انسان است یعنی پرده تاریک شب همانند لباس، زشتی‌ها و اسرار بشر را می‌پوشاند و به او فرصت می‌دهد تا در فضای تاریک شب به استراحت بپردازد. اگر خواب انسان قطع و نامنظم شود، نیرو و مقاومت انسان را در هم می‌شکند؛ آری آرامش خواب یکی از نعمت‌های الهی و از نشانه‌های اوست. دانشمندانی برده اند ۷۰ درصد از خواب عمیق در یک سوم اول شب صورت می‌گیرد و چنانچه یک فرد تا نیمه شب به خواب نرود در واقع قسمت اصلی خواب

۳- رومآیه ۲۱.

۴- مومنون آیات ۶و۵.

۱- یوسف آیه ۱۲

۲- فرقان آیه ۴۷

کوفاکتور در ساخت سروتونین، در درمان این اختلال تاثیر دارند. [۲۸]

به طور اجمال می‌توان خوردنیهایی که در قرآن یاد شده اند را چنین بیان نمود: انگور ((حَدَائِقُ وَ اَعْنَابُ)) و، خرما ((رُطْبًا جَنِيًّا))^۲ و^۴، انار ((وَالرَّمَّانَ مُشْتَبِهًا...))^۵، انجیر ((وَالتَّيْنِ وَ الزَّيْتُونِ))^۶، زیتون ((...مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ...))^۷ و^۸، کدو ((وَاَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَّقِطِينَ))^۹، سیر، عدس، پیاز، ((...وَقَوْمِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا...))^{۱۰}، زنجبیل ((...مِزَاجَهَا زَنْجَبِيلًا))^{۱۱}، عسل ((...يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ...))^{۱۲}، گوشت چهارپایان حلال گوشت ((وَمِنَ الْاَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشًا كَلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّٰهُ...))^{۱۳، ۱۴} و ماهی ((...وَمِنْ كُلِّ تَاكَلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا...))^{۱۵}.

انگور؛ منبع خوبی از اسید تارتاریک و مالیک می‌باشد و مواد معدنی مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم و آهن به میزان محسوسی در آن یافت می‌شود [۲۹] انگور بهترین دوست قوای فکری است و اندوه را از انسان دور می‌کند و یکی از داروهای قوی ضد افسردگی است. [۱۸] خرما، محتوی بیش از ۶۰ درصد شکر به همراه کمی مخمر ساکارز، پروتئین، پکتین، تانین، سلولز، نشاسته و چربی در مقادیر گوناگون است و حاوی ویتامین‌های A, B, C و مواد معدنی آهن، سدیم، کلسیم، سولفور، کلسیم و فسفر می‌باشد. انار؛ منبع سرشار سدیم و دارای مقادیر زیادی ریبو فلاوین، تیامین،

نیاسین، ویتامین C، کلسیم و فسفر است [۲۸] در انجیر نیز کلسیم و فسفر یافت می‌شود و سرشار از ویتامین‌های A, B, C است. زیتون؛ یک ماده غذایی ارزشمند است که مقدار زیادی چربی مفید، پروتئین، کلسیم، آهن و فسفات را در خود جای داده است و از نظر داشتن ویتامین‌های A, B, D بسیار غنی است. [۲۹] کدو؛ گیاه بسیار مفیدی است و حاوی پکتین، ویتامین B, C و کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم و ید است. [۲۹] سیر و پیاز؛ حاوی هیدراتهای کربن، کلسیم، آهن، پتاسیم، ویتامین A, C، تیامین و نیاسین می‌باشند. [۳۱] عدس؛ حاوی ۱۲ درصد آب و ۶۰ درصد کربوهیدرات است که نیمی از آن نشاسته است و ۲۵ درصد پروتئین مرغوب با مقادیر کمی فسفر و پتاسیم است. [۲۸] در گیاه زنجبیل پتاسیم اکسالات وجود دارد [۳۱] زنجبیل ضد افسردگی و از آنتی اکسیدانهای نیرومند است. عسل؛ از غنی‌ترین منابع املاح معدنی مورد نیاز بدن است. این عناصر عبارتند از سدیم، فسفر، پتاسیم، کلسیم، منگنز، آهن و مس و همچنین حاوی ویتامین‌های گروه B (۱، ۲، ۳، ۵، ۶، ۱۲) می‌باشد. [۳۰] دانشمندان از طریق تجربه به این حقیقت رسیده‌اند که زنبور به هنگام ساختن عسل آن چنان ماهرانه عمل می‌کند که خواص درمانی و دارویی گیاهان کاملاً به عسل منتقل شده و محفوظ می‌ماند. عسل به مقدار کم برای درمان بی‌خوابی کفایت می‌کند. خستگی و افسردگی را برطرف می‌کند. [۱۸] ماهی؛ حاوی مواد معدنی چون؛ کلسیم، فسفر، آهن، مس، روی، سلنیوم و مقدار کمی سدیم و ویتامین‌های A, D, E, B و اسیدهای آمینه سولفور دار می‌باشد. [۳۲] میوه‌ها، سبزیجات و خوردنیهای مجازی که در قرآن نام برده شده‌اند، حاوی املاح و ویتامین‌هایی هستند که در پیشگیری از افسردگی موثرند و توصیه می‌شود در برنامه غذایی گنجانده شوند.

ب-۶- استفاده از رنگهای زیبا در پوشش و محیط زندگی: امروزه در روانشناسی ثابت شده است که رنگهای کدر فرد را دچار افسردگی و غم می‌کنند و رنگهای روشن سبب شادی او می‌شوند. این موضوع را می‌توان به خوبی در طبیعت مشاهده کرد؛ به طوریکه خداوند رنگ شکوفه و جوانه‌های سبز روشن در فصل بهار و تابستان، رنگهای زرد، نارنجی و قرمز در فصل پاییز و رنگ سفید را در فصل

- ۱- نباء آیه ۳۲
- ۲- عبس آیه ۲۸، رعد آیه ۴، نحل آیات ۱۱ و ۱۷، مومنون آیه ۱۹، کهف آیه ۳۲، انعام آیه ۹۹، اسراء آیه ۹۱، یس آیه ۳۴
- ۳- مریم آیه ۲۵
- ۴- اسراء آیه ۹۱، ق آیه ۱۰، مریم آیات ۲۵-۲۳، رحمن آیات ۵۲ و ۶۸، نحل آیه ۶۷، رعد آیه ۴، انعام آیه ۹۹، یس آیه ۳۴.
- ۵- انعام آیه ۹۹
- ۶- تین آیه ۱
- ۷- نور آیه ۳۵
- ۸- مومنون آیه ۲۰، نحل آیه ۱۱
- ۹- صافات آیه ۱۴۶
- ۱۰- بقره آیه ۶۱
- ۱۱- انسان آیه ۱۷
- ۱۲- نحل آیات ۶۸ و ۶۹
- ۱۳- انعام آیه ۱۴۲
- ۱۴- حج آیه ۳۰، مومنون آیه ۲، غافر آیه ۷۹، نحل آیه ۵ و ۷۹.
- ۱۵- نحل آیه ۱۴، فاطر آیه ۱۲.

الْعُسْرِ يَسْرِي)) یعنی آسانیهها و پیروزیها در دل مشکلات و همراه آنها است و آسانی بدون رنج به دست نمی آید.

ج-۲- ارتباط با منابع قدرت معنوی (یاد خدا؛ ذکر): دعا به معنای یاری جستن از قدرت بی نهایت خداوند است. انسان با یاد خداوند آرامش می یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می شود؛ زیرا با دعا و ذکر خود را به منبع لایتنه‌ای قدرت و کمال متصل می بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می کند متوجه او می شود ((...دَعَاَ اللَّهُ مُخْلِصِينَ...))^۵. [۱]

ج-۳- بخشش و فراموش کردن: بر اساس برنامه پیشنهادی دین ((...ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ...))^۶ به منظور بهره مندی از زندگی آرام، علاوه بر بخشش عذر دشمنان با نیکی کردن به آنها، یک گام به جلو برداشته می شود و دشمن تبدیل به دوست می گردد، که خداوند آن را به حظ عظیم (بهره مندی فراوان) تعبیر کرده است. بسیاری از اضطرابها و افسردگیها، از کوتاهی فرد در انجام تکلیف نسبت به خدا و مردم و یا به واسطه ظلمی که دیگران در حق او روا می دارند ناشی می شود. در چنین موقعیتی اگر فرد به جبران اشتباه خویش و یا بخشش اشتباه دیگران نپردازد حلقه معیوب ایجاد شده باعث می شود فرد در افسردگی و اضطراب دائم بماند و مدام با فکر کردن به صحنه‌های به وجود آمده انرژی مثبت خویش را تحلیل نماید. [۱۳]

ج-۴- امیدواری: فرد با ایمان با ابزار خوش بینی به نتیجه مطلوب تلاشهای خود امیدوار است و می داند که اجر و پاداش نیکوکاران هرگز هدر نمی رود.^۷ فرد با ایمان به کمک خداوند امیدوار است و در بحرانهای زندگی و برای دستیابی به اهدافش دست یاری به سوی خداوند دراز می کند و در نتیجه امید به خداوند مانع از اضطراب می شود. [۳۷]

بحث و نتیجه گیری:

شفا بودن قرآن می تواند دارای ابعاد روحی، اخلاقی، روانی و جسمی باشد^۸ دستور اکید دینی است که انسان -۴- انشراح آیات ۶۵ و ۵- عنكبوت ایه ۶۵ و لقمان آیه ۳۲ -۶- سوره فصلت آیه ۳۴ -۷- سوره توبه، ایه ۹۰ -۸- اسراء آیه ۸۲

زمستان، هدیه کرده است. [۳۳] آیاتی از قرآن به مفرح بودن این رنگها اشاره نموده اند ((صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ))^۱ و...^۲

ب-۷- نماز: یاد خدا تنها آرامش دهنده واقعی قلبها است ((الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ))^۳ مقصود از ذکر تنها این نیست که نام خدا را مکرر به زبان آورد، بلکه منظور توجه داشتن با قلب و جان به خدا و عظمت اوست.

عبادت و ستایش خداوند یک نیاز درونی و روانی دائمی انسانها است، تا برای رهایی از دنیازدگی و کسب حیات طیبه و آراسته شدن به فضائل کریمه و رها شدن از ناامیدی و افسردگی و پرهیز از گناه و انحرافات به دامن عنایت او متوسل شوند. [۳۴] آرامش ناشی از نماز، تاثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی و فشارهای محیطی دارد. فرد مسلمان در دعا با خدای خود به مناجات می پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و ناراحت ساخته است به درگاهش پناه می برد و با بازگویی اندوههای خود از اضطراب، دوگانگی شخصیت و... رهایی می یابد. [۳۵]

پژوهشهای متعددی نشان می دهد که در محیطهای مذهبی و جامعه‌هایی که ایمان مذهبی در آنها بیشتر است، میزان اختلالهای روانی و به ویژه افسردگی به طور محسوسی کمتر از میزان آن در جوامع و محیطهای غیر مذهبی است [۳۶]

ج- روشهای عاطفی

منظور از پیاده سازی این روشها؛ کوشش در جهت تنظیم عواطف و جلوگیری از غلبه هیجانات و نهایتا کنترل برون ریزی عاطفی است. [۱]

ج-۱- صبر: اگر انسان در برابر عوامل استرس زا و تضادهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد مشکلاتش پیچیده تر می گردد و چه بسا مساله‌ای کوچک به معضلی بزرگ تبدیل شود. در این حال، اگر فرد از خود بی تابی نشان دهد مشکلش بزرگتر جلوه می کند. [۱] و عوامل زمینه ساز استرس و افسردگی ایجاد می شوند. در حالیکه در قرآن کریم اشاره شده است که با هر مشکلی آسانی است ((فَإِنَّ مَعَ

۱- بقره آیه ۶۹

۲- رحمن آیه ۷۶، انسان آیه ۲۱.

۳- رعد آیه ۲۸

References

- 1- HosseiniKouhsari , S. A. Quran look at mental pressure.seventh edition. Tehran: publication of AndishehJavan association; 2012.P15,167 ,171,193,201,215,223,232. (Persian)
- 2- Doosmohammadi,H. tranquility, why depression and anxiety? Quarterly of humanities faculty of Tehran University (146, 147) : 182-199. (Persian)
- 3- KarimiTari,K. [Translation of treatment of mental depression (mental cold)].Batler, G(Authors) . ninth edition, Tehran: publication of NasleNoandish. 2009. (Persian)
- 4- Abbasalizadeh, A &AsadollahiGh. answering to questions common about patients with depression. Isfahan: chaharbagh; 2000.P13. (Persian)
- 5- Moein, M. Persian dictionary, 25th edition, Vol 1. Tehran: Amir Kabir. 2009.P316.
- 6- Shoarinehjad, A, dictionary of behavioral sciences, 2nd edition, Tehran: Amir Kabir, 1996.P103. (Persian)
- 7- Koeing,GH,MCCulloughEM,Larson BD .(2001). Hand book of religion and health. 1th edusa: Oxford university . 1118-1120
- 8-Kaplan,H.L&Sadock's,B,J(2007). Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry.8th ed. Baltimore:Williams&Wilkins.
- 9-Achenbach T.(1990).Young adult self report.Burlington,VT:Department of psychiatry,university of Vermont.
- 10- Aminpour, H. studying the relation between anxiety and depression and their comparison in two rural and urban societies, publication of education and rehabilitation, 2005, (45), Pp 20-23. (Persian)
- 11- TouzandehJani,H,[Translation of identification of treatment of depression and anxiety (a guide for physicians)]. Blackburn, A, M & Davidson, K, M.(Authors). Mashad: institute for edition and publication of GhodseRazavi, 1995 .P20. (Persian)
- 12- Karimi, M.A. human nature in Quran. Quarterly of Safir Noor, 2013, 7(26), Pp 63-87. (Persian)
- 13- Yadollahpour, Hassanzadeh, RofazeliKebria, M. comparative study of improvement of life quality from view of Islam and positivistic psychologists, quarterly of religion and health,

واقعتهای جهان را ادراک کند و از قوانین نظام آفرینش آگاه شود و در آن همه آثار الهی بیاندیشند^۱ افراد با ایمان و مومنان واقعی ترس و اندوهی ندارند^۲. افسردگی می‌تواند بدون هیچ دلیل واقعی در یک فرد کاملاً سالم ظاهر شود و اغلب با تغییر خلق و عصبانیت شروع می‌شود. فرد افسرده غمگین، گرفته، درمانده و مایوس است. احساس لذت و علاقه اش را از دست می‌دهد. کم‌اشتها شده و به طور محسوسی کاهش وزن پیدا می‌کند. بی‌قرار است و پیوسته قدم می‌زند. خستگی مفرط و احساس فرسودگی دارد و در فکر کردن مشکل دارد. معمولاً فکر مرگ و خودکشی دارد. انسان مورد نظر اسلام، فردی است که علاوه بر شاخصهای اعتقادی و معنوی و اخلاقی از نظر جسمی و روانی نیز سالم و نیرومند باشد^۳. به منظور پیشگیری از افسردگی لازم است عوامل زیستی، روانی و اجتماعی موثر در بروز آن مورد شناسایی قرار گرفته و با برنامه ریزی مناسب در مورد کاهش آنها اقدام شود. در این مقاله با تمرکز بر روی آموزه‌های قرآنی که در پیشگیری از افسردگی نقش اساسی دارند، راهکارهای پیشگیرانه و موثر ارائه شده است. امید است با عنایت و عمل به آنها در جهت سلامتی روحی و جسمی خود قدم برداشته و زمینه‌های رشد و پیشرفت طی شوند.

۱- روم آیه ۸، آل عمران آیه ۱۹۱، اعراف آیه ۱۷۶، یونس آیه ۲۴، رعد آیه ۳، نحل آیه ۶۹، زمر آیه ۴۲، جاثیه آیه ۱۳، حشر آیه ۲۱.
 ۲- بقره آیات ۲۶۲، ۲۷۷، ۲۷۴، آل عمران آیه ۱۷۰، مائده آیه ۶۹، انعام آیه ۴۸، اعراف آیه ۳۵.
 ۳- نسا آیه ۱۳۵

- 2013, 1(1), Pp 73-82 . (Persian)
- 14- Noori, N. a new model of optimistic components in Nahjolbalagheh, Marefat quarterly 2008, (135), Pp 53-70. (Persian)
- 15- Debbie, J and et al. (2020). Association between quality of life, coping styles, optimism and anxiety and depression in pretreatment patients with head and cancer. Journal of social and clinical psychology. Pp110-125.
- 16- Marouf, y & Sharifirad, S. role of trust in supplying human mental health. Quarterly of health system researches, 2014, 10(1), Pp 168-178. (Persian)
- 17- Kaviani, et. al [Translation of health psychology]. Dimato, M.R. (Authors). Tehran: Samt. 1999. P392. (Persian)
- 18- Mosavi, M, series of ShafaPeyk (healing messege), 14th edition, Tehran: Zaeim, 2009. P38,28,247. (Persian)
- 19- Noorbakhsh, M. effect of physical activities on depression of female students of ShahidChamran University of Ahvaz, Harkat publication, 2004, (21), Pp 79-96. (Persian)
- 20- Delorenzo, TM & other. Long effects of aerobic exercise on psychological outcomes premed. 28(1). Pp58-75.
- 21- Pourranjbar, M & Nematolahzadeh, MK. Effect of aerobic and non exercises on anxiety . journal of kermanunive med sci, .2006, 13(1). pp51-56 . (Persian)
- 22- BakhshipourRoodsari, A & Sabouri Moghad am, H. [Translation of mental pressure and anxiety and how to cope with them]. Paul, T.J & Anright, C.J (Authors). 4th edition. Mashad: GhodsRazavi (Behnashr company), 2008. P197-200. (Persian)
- 23- Ghaffari, M. medical secrets of midnight pray in Quran and Hadith, 2nd edition, set of articles on Quran and medicine. Mashad: Quran researches of theological school and university-460. 2006. .Pp 430-437. (Persian)
- 24- Ebrahimi A, Asadollahi Gh & Mosavi Seyed Gh. Studying the relation between association with relatives and depression disorders, quarterly of medicine and refinement, 2002, 11(1), Pp 57-63. (Persian)
- 25- Ahmadifar, M, marriage and supplying mental health from view of Quran and Hadith, 2009, Kosar journal, (33), Pp 9-16. (Persian)
- 26- Narimani, M. treatment of depression. Ardabil: Sheikh SeifAldin, 1999. P27. (Persian)
- 27- Farghadani, A, Navabinejad, S.H., & Shafiabady, A. (2010). Designing a model based mindfulness, non existential resistance to life and sociability focusing on search for meaning in life in divorced women. Social and behavioral sciences, 5, PP1650-1664. (Persian)
- 28- Boustani, Hatam, et. al. Studying effect of B vitamins and Citalopram on patients with severe depression. JondiShapour medical-scientific magazine, 2010, 9th edition, Pp 605-614. . (Persian)
- 29- Faroughi, Mohammad, EghtedarHosseini, pharmaceutical herbs in Quran (translated by PeimanMohajeri). Tehran: MashreghZamin culture. 2003, P46,26,53,115,96. (Persian)
- 30- Daryaei, Mohammad Rasoul. Medicinal diploma of family of the prophet. Tehran: Payam, 2009. P189,205,504,129 . (Persian)
- 31- Mirheidar, Hossien, herbal knowledge: application of plants in prevention and treatment of diseases with presenting the latest scientific researches of researchers and scientists in the world, 9th edition, volumes 1 and 2. Tehran: office of Islamic culture distribution. 2012. P217,347,24,117. (Persian)
- 32- Khani, Mohammad Reza. Nutritional and pharmaceutical value of fish and its benefits, Sonbolehs monthly, 2008, 21(174), Pp 18-20. (Persian)
- 33- Noorizadeh, S; beyond Ayahs, a look at medical miracles of Quran. Ghom, AyatEshgh. 2004. P70. (Persian)
- 34- BagheriRamedani, H, A. role of pray on supplying mental health. Sarbaz publication, 2014, 35(211), Pp 30-31. (Persian)
- 35- Molataghi, A, role of pray in identification of a Muslim man, Tehran: Pray staff. 2001. P65. (Persian)
- 36- Panahi, A, role of praying on mental peace. Psychological quarterly on interaction with religion, 2008, (1)1, Pp 39-53. (Persian)
- 37- SafourayiParizi, M. believing in God and its role on reduction of anxiety, Marefat publication 2003, (75), Pp 9-18. (Persian)



Major Depression Disorder with Focus on Quran teachings

Marzieh Kahnooji¹

Abstract:

Quran is a permanent light for human beings and manifestation of God's word. All its instructions and rules are based on reasoning and logic. Quran teachings have been descended for all people, spaces, times and situations and they are suitable for all things. Regarding the importance and necessity of conducting such research, it is noteworthy that in modern age, development of technology and information have facilitated life condition in one hand and rapid social changes, life style change and life difficulties threaten health and tranquility on the other hand. This is why people suffer from anxiety, depression, unreasonable bother and inefficiency while facing life difficulties. The main objective of this research is to study preventive strategies from major depression disorder with focus on Quran teachings. The research methodology is descriptive-analytic. The result is that if people reinforce their beliefs and consider Quran teachings during their lives, they will protect themselves more reliably from mental impairments specially the studied impairment. Also, feasible strategies have been outlined in cognitive, affective and behavioral areas in present research.

Keywords: major depression disorder, cognitive, behavioral and affective preventions

1- Assistant professor and faculty member of Valiasr University of Rafsanjan