

# همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

## رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

### شناخت درمانی با استمداد از گزاره‌های قرآنی با تأکید بر اضطراب و افسردگی

لیلا برزو \* : کارشناسی ارشد، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه خوارزمی

#### چکیده

انسان در سراسر زندگی در معرض تنش‌ها، ناکامی‌ها و استرس‌ها قرار دارد؛ اما با اعتقاد به کل‌نگری و جامعیت دستورات الهی و رهنمودهای اسلامی از جمله، انجام وظایف بندگی خدا، آموزش‌های هماهنگ با فطرت، توکل، ذکر، تمرین و آموزش روشهای خودسازی به خوبی می‌تواند با پیامدهای اضطراب و افسردگی مقابله کند. انسان همواره با استرس‌های حاصل از تفاوت بین نیازها و توانی خود در تأمین نیازها و موانع و محدودیت‌های موجود در محیط، جهت رفع آنها، مواجه است و در هر لحظه به واسطه خواسته‌ها و عدم امکان تأمین آنها در تنش است؛ بنابراین شناخت عوامل ایجاد اضطراب و افسردگی به عنوان عامل تأثیرگذار بر سلامت انسان ضروری مینماید. این پژوهش با استمداد از گزاره‌های قرآنی به شناخت درمانی اضطراب و افسردگی پرداخته است. روش پژوهش تحلیلی و گردآوری اطلاعات کتابخانه‌ای است.

**کلید واژه:** درمان، گزاره‌های قرآنی، اضطراب، افسردگی

#### Abstract

Human throughout life exposure to stress, frustrations, and anxiety. A person with a belief in the holism and universality of divine commands, especially guidance of Islam, among perform duties of servants of God, teachings which have harmony with nature, Trust, mention, exercises and training of methods could deal with the consequences of anxiety and depression. He always faces to stresses resulting from differences between their needs and their disability to meet the needs and obstacles in the environment to solve them and at any moment inn stress to provide due to the demands and disability to provide them. In the meantime, it is important to identify the causes of anxiety and depression as a factor affecting health is. This study with the help of Quran's propositions provides cognitive-therapy of anxiety and depression. The method of this research is Analytical and information is gathered by libraries.

**Keywords:** therapy, Quran's propositions, anxiety, depression.

#### مقدمه

روشن است که قرآن، کتاب درمان، بهداشت و پزشکی نیست، بلکه کتاب هدایت و تربیت معنوی افراد و جامعه است و دلالت آیات قرآن بر امراض بشری (روحي و جسمی)، دلالت مستقیم نیست و هر آنچه یافت می‌شود شامل قاعده کلی «مصدق» است.

متخصصان بهداشت روانی، شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی را اضطراب و افسردگی می‌دانند. با وجود آن که بیشتر درمان‌های معمول و سنتی افسردگی و اضطراب دارویی هستند؛ ولی در سال‌های اخیر پژوهش‌های فراوان سودمند و کارآمدی تدبیرهای غیردارویی را تأیید کرده‌اند. می‌توان گفت اعتقادات مذهبی به‌عنوان یک فرهنگ بر شیوه زندگی انسان تأثیرگذار است. مذهب به‌عنوان فلسفه زندگی بر شناخت انسان در زمینه نحوه تفسیر جهان و معنای حوادث زندگی، کنترل احساسات و ارائه دستوراتی برای حفظ سلامتی تأثیر شگرفی دارد (مجموعه مقالات قرآن و طب، ج ۳، ص ۴۶۰).

#### بحث

##### ۱- مفهوم شناسی

اختلال روانی یک بیماری با تظاهرات روانشناختی یا رفتاری همراه با ناراحتی قابل ملاحظه و اختلال کارکرد ناشی از یک آشفتگی زیست‌شناختی، اجتماعی، روانشناختی، ژنتیک، فیزیکی یا شیمیایی است که ارزیابی آن بر حسب انحراف از یک مفهوم هنجاری صورت می‌گیرد (کاپلان، سادوک، ۱۳۹۰، ص ۲۷).

##### ۲- علل بروز شایع‌ترین اختلالات خلقی (اضطراب و افسردگی)

خلقی (اضطراب و افسردگی) را در سه دسته کلی می‌توان تقسیم‌بندی کرد:

الف- عوامل ژنتیکی و ارثی ب- عوامل زیست‌شناختی و جسمانی ج- عوامل محیطی (روانی و اجتماعی)

##### ۳- خطاهای شناختی:

انسان‌ها در سیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطاهای فکری می‌شوند. خطاهای شناختی، همان خطاهای فکری هستند که به آن‌ها «ویروس ذهنی» نیز می‌گویند.

##### ۴- آموزه‌های قرآنی هم‌پوشانی دهنده خطاهای شناختی در اضطراب و افسردگی:

در تعالیم اسلامی آموزه‌های متناسب با خطای شناختی انسان، وجود دارد که خودآگاهی فرد را مطابق واقع کرده و او را از افکار منفی رها می‌کند. اکنون به بررسی شناخت درمانی قرآن در این موضوع پرداخته می‌شود:

##### الف- تفکر دو قطبی (تفکر همه یا هیچ):

در خطای شناختی دو قطبی، فرد یک رفتار، فکر، موفقیت، پدیده یا موضوع را کلاً سفید یا سیاه می‌بیند. بنابراین در این موارد اگر به کامل‌ترین و بالاترین سطح مورد نظر خود نرسد، گویی هیچ موفقیتی را بدست نیاورده است. افراد دارای این انگاره، به دارایی نسبی معتقد نیستند. در آیه ۲۳ از سوره حدید می‌فرماید:

«لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ»

**عزت نفس، راهکار درشت‌نمایی و کوچک‌نمایی:** فردی که حرمت نفس دارد معتقد است که انسان مقدس است. خداوند به این مسأله در آیات خود اشاره می‌فرماید: «فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا» (نساء/۱۲۹)، «إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا» (یونس/۶۵)، «مَنْ كَانَ يُرِيدِ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا» (فاطر، ۱۰)، «وَاللَّهُ الْعِزَّةُ لِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون/۸)، «وَتَعَزَّ مِنْ تَشَاءٍ وَتُدَلُّ مِنْ تَشَاءٍ» (آل عمران/۲۶)

##### ب- مقایسه‌های غیر منصفانه:

مقایسه‌های غیر منصفانه زمینه حسد را فراهم کرده و اضطراب و افسردگی را به وجود می‌آورد. در این آیه محور سخن بر حسد برخاسته از مقایسه غیر منصفانه است. «أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا» (نساء/۵۴)

##### ج- شخصی سازی رویدادها:

آیاتی در قرآن وجود دارد که اراده انسان را در طول اراده خداوند می‌داند. «وَمَا تَشَاؤُنَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا» (انسان/۳۰). انسان خدا باوری که آموزه‌های دین مقبول وی است به نقش معنادار قوانین در دایره قضای حکیمانه الهی و خارج از اختیار آدمی، باور دارد و ایمان دارد که رخدادهای غیر گزینشی زندگی اش، کاملاً هدفمند و تحت سیطره حکیمانه قضای الهی صورت گرفته و خود را سرزنش نمی‌کند

##### د- جملات باید دار:

انگاره‌های پدیدها در خطاهای شناختی، مضطرب و افسرده ساز در آموزه‌های قرآنی انسان را متقاعد می‌کند. «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ» (بقره/۲۸۶).

##### ه- بی اعتبار کردن یا دست کم انگاشتن جنبه‌های مثبت (خود کم‌بینی):

در این انگاره‌ها فرد دست‌آورده‌های خود را در مقایسه با دیگران ناچیز و جزئی می‌داند و یا اینکه باعث می‌شود فرد بخشی از واقعیت‌ها را نبیند و فقط به واقعیت‌های محدودی توجه کند که شاید آن بخش محدود، بخش اصلی واقعیت نباشد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا» (اسراء/۸۴). این آیه کریمه در راستای تسلی خاطر عزیز پیامبر (ص) است و می‌فرماید: بگو هر کس بر طبق روش و خلق و خوی خود عمل می‌کند.

##### و- خطای برچسب زدن و انگاره منفی نگری (دید تونلی):

برای مبارزه با سبک‌های منفی تفکر که می‌توانند فشار روانی فرد را افزایش دهند لازم است از زاویه‌ای دیگر به پدیده‌ها و امور نگاه کنیم. خداوند می‌فرماید: «فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (احجر/۲۹). آیه دیگر برای برچسب زدن؛ «وَمِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أَدْنَىٰ قُلُوبِنَا فَلْيُؤْذِنْهُمُ اللَّهُ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ» (توبه/۶۱).

##### ز- خطای ذهن خوانی:

در خطای ذهن خوانی، فرد تلاش دارد، افکار، احساسات و تمایلات دیگران را بصورت منفی حدس بزند. قرآن کریم نیز نسبت به خوش‌بینی توصیه و از بدگمانی و بدبینی نهی فرموده است: «لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِنَفْسِهِمْ خَيْرًا وَ قَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُبِينٌ» (سوره نور/۱۲) «چرا چون آن را شنیدید، مردان و زنان مؤمن در حق خویش گمان نیک نبردند و نگفتند که این تهمت آشکاری است». همچنین خداوند در قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا يَجِبُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ» (حجرات/۱۲)

##### ح- مقصر دانستن دیگران:

خداوند در قرآن در این باره می‌فرماید: «قَالَ ادْخُلُوا فِي أُمَمٍ قَدْ خَلَتْ مِن قَبْلِكُم مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ فِي النَّارِ كُلَّمَا دَخَلَتْ أُمَّةٌ لَعْنَتْ أُخْتَهَا حَتَّىٰ إِذَا ادَّارَكُوا فِيهَا جَمِيعًا قَالَتْ أُخْرَاهُمْ لِأَوْلَاهُمْ لَوَلَّوْنَا أَهْلُونَا فَآتَاهُمْ عَذَابًا ضِعْفًا مِّنَ النَّارِ قَالَ لِكُلِّ ضَعْفٌ وَلَكِن لَّا تَتَلَمَّظُونَ وَ قَالَتْ أَوْلَاهُم لِأَخْرَاهُمْ فَمَا كَانَ لَكُمْ عَلَيْنَا مِن فَضْلٍ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْسِبُونَ» (اعراف/۳۸-۳۹). مخاطبین به این خطاب به حسب سیاق لفظ بعضی از کفارند که با یکدیگر احتجاج می‌کنند، این به آن می‌گوید تو مرا به اینجا کشانیدی، او جواب می‌گوید، و همچنین هر کسی می‌خواهد کاسه را سر دیگری بشکند، و دیگری را به اعتراف و ادوار سازد بلکه بدین وسیله خود را از عذاب عظیمی که او را احاطه کرده برهاند. (اصول کافی، ج ۲، ص ۳۱، حدیث شماره ۱، باب ۱۷)

##### ط- استدلال هیجانی:

این نوع استدلال انسان را از بسیاری از واقعیت‌ها دور نگه می‌دارد. «قَالُوا مَا أَنتُمْ إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُنَا وَمَا أَنزَلَ الرَّحْمَنُ مِن شَيْءٍ إِلَّا أَنْتُمْ إِلَّا تُكذِّبُونَ» (یس/۱۵) مردم چنین می‌پنداشتند که بشر نمی‌تواند پیغمبر شود. و وحی آسمانی را بگیرد، و استدلال می‌کردند به خودشان که پیغمبر نیستند، و چنین چیزی را در خودشان سراغ ندارند، و آن وقت حکم خود را به انبیا هم سرایت داده، می‌گفتند: پس آنها هم پیغمبر نیستند، چون حکم امثال، یکی است.

#### نتیجه‌گیری

بنابراین، مذهب به‌عنوان یک فرهنگ و نظریه روانشناختی تأثیرات عمده‌ای بر سلامت روان دارد. انسان با اعتقاد به اصل توحید و پذیرش وحدانیت در مخلوقات، به یکپارچگی شخصیت دست یافته و از بسیاری مشکلات روحی در امان می‌ماند. انسان مؤمن با اعتقاد به خداوند به‌عنوان ناظر، حامی، قادر و مالک مطلق، ناملایمات را با امید به فضل خداوند و رضا بودن به رضای او، تسلیم در برابر امرش و انجام فرائض دینی تحمل نموده و اضطرابش کاهش می‌یابد.

#### منابع

- بلک برن، ماری ایوی و دیوید سون، کیت ام (۱۳۷۴). شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ترجمه حسن تونزنده جانی، مشهد، آستان قدس رضوی.
- دیل، کارنگی (۱۹۵۶). *دع القلق و ابدأ الحياه* (نگرانی را رها کن و زندگی را آغاز کن)، ترجمه عبدالمنعم الزیادی، چاپ ۵، قاهره.
- سیستانی، سید علی (۱۴۱۸ق) *منهاج الصالحین*، بیروت: دار المورخ العربی، جلد اول.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴ق). *تفسیر المیزان*، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- قرآنی، محسن (۱۳۸۳ق). *تفسیر نور*، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۴ق). *بحارالانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار علیه السلام*، بیروت: مؤسسه الوفاء.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴ق). *تفسیر نمونه*، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۷۶). *قرآن و روان‌شناسی*، ترجمه عباس عرب، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- هاشمی رفسنجانی، اکبر (۱۳۸۶)، *تفسیر راهنما*، قم: بوستان کتاب.

Leila.borzoo@gmail.com