



افسردگی

رویکرد اسلامی در سبب شناسی و فرایند درمان

دکتر علی نقی فقیهی*
جمشید مطهری طشی**

تعریف «افسردگی»

در متون حدیثی، افسردگی به غمگینی طولانی^(۲) گفته می‌شود که در سیستم خلقی فرد، اختلال ایجاد نموده،^(۳) باعث رنجوری دل،^(۴) ضعفی و لاغری بدن،^(۵) سستی و از دست دادن توانایی می‌گردد^(۶) و از جمله بیماری‌های روانی^(۷) محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، افسردگی اندوهگینی عمیق و «بث»^(۸) است که در وجود فرد ریشه دوانده و باعث عوارضی از قبیل، اضطراب و تنش، احساس ناتوانی و اختلال در عملکردهای طبیعی مانند خوابیدن، عمل جنسی، تمرکز، توجه، عدم علاقه به زندگی، احساس گناه، ابراز ناراحتی و گریه می‌شود.

عوامل افسردگی

عواملی که در پیدایش و یا تشدید افسردگی می‌توانند مؤثر باشند، فراوانند.

مقدمه

امروزه افسردگی در همه جوامع شایع است، تا آنجا که آن را «سرماخوردگی اختلالات دماغی» نامیده‌اند.^(۱) گستردگی بحث افسردگی در متون اسلامی نیز حکایت از شیوع نسبی آن در جامعه اسلامی در قرن‌های اولیه دارد. در این مقاله، افسردگی با رویکرد اسلامی مورد مطالعه قرار می‌گیرد و ضمن معرفی این اختلال روانی، عوامل و زمینه‌ها و فرایند درمان آن از متون دینی تبیین می‌شود و در نهایت، حاصل دو مطالعه موردی، که براساس فرایند درمان در این پژوهش انجام شده‌اند مطرح خواهد گردید.

در احادیث و گفته‌های معصومان علیهم‌السلام عوامل شناختی و عاطفی و رفتاری متعددی مورد توجه قرار گرفته‌اند. نگرش‌های نامعقول، افراط و تفریط در تمایلات و هواهای نفسانی، برآورده نشدن انتظارات، ناامیدی، شک و تردید به انطاف خداوند، نارضایتی از زندگی، کوتاهی در انجام فعالیت‌ها، سستی و تنبلی، از دست دادن چیزی که برای فرد مهم است و یا نرسیدن به آرزوها، حسادت نسبت به کسی، ناراحتی فکری و خیال‌پردازی، احساس ناتوانی و فشارهای روانی از جمله سبب‌های افسردگی دانسته شده است. در ذیل، به برخی از این سبب‌ها پرداخته و به احادیث مربوط به آن‌ها اشاره شده است:

الف. وابستگی

۱. تمایل افراطی به دنیا: با توجه به اینکه انسان نمی‌تواند به تمامی تمایلات افراطی خود برسد، این ناکامی فرد را به غمگینی طولانی و افسردگی مبتلا می‌سازد. رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «کسی که زیاد علاقه‌مند و وابسته به دنیا باشد، سه چیز را برای او قطعی می‌دانم: نیازمندی که هیچ‌گاه به بی‌نیازی نمی‌انجامد، گرفتاری که هرگز از آن خلاصی نیست، و افسردگی و غمگینی که جزو وجودش می‌شود و از او جدا نمی‌گردد.» (۹)

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «شوق و علاقه افراطی در امور دنیوی موجبات غمگینی و ناراحتی فرد را فراهم می‌سازد، و پرهیز از شوق و وابستگی به دنیا باعث راحتی و آرامش دل و آسایش بدن می‌گردد.» (۱۰)

۲. چشم‌داشت به مال و کمک دیگری: کسی که به کمک و همراهی کسی چشم بدوزد و از او متوقع شود ولی خواهش‌هایش برآورده نشوند، به سرخوردگی و افسردگی دچار می‌شود.

رسول گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «کسی که مستمرأ چشمش به دست مردم باشد، به اندوه و افسردگی دراز مدت مبتلا می‌شود و افسوسش پایدار می‌گردد.» (۱۱)

و نیز فرمودند: «... هر که چشمش به دارایی‌های دیگران باشد، اندوهش بسیار شود و ناراحتی‌اش بهبود نیابد.» (۱۲)

ب. دوری از معنویت

۱. شهوت‌رانی و پی‌روی از هواهای نفسانی: اقدامی که براساس تمایل شدید و افراطی و بدون هدایت عقل و دین صورت می‌گیرد و به عوارض نامطلوب آن توجه نمی‌شود، باعث افسردگی می‌گردد؛ زیرا چه بسا سرزنش عقل و وجدان، احساس گناه و دوری از پروردگار، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی را موجب شود. از این روست که پیامبر فرمودند: «بسا خواهشی که لذتی محدود دارد باعث اندوهگینی طولانی گردد.» (۱۳)

شاید به همین دلیل باشد که امام علی علیه‌السلام در مورد زورگویی و خشمگینی نسبت به فرد ضعیف می‌فرماید: «هر که به ناحق بر کسی خشم گیرد که توان آسیب رساندن به وی را ندارد، اندوهش دراز گردد و خود را عذاب دهد.» (۱۴)

۲. حسادت به مقام و مال کسی: حسادت به مال و مقام کسی و رشک بردن و زوال آن را خواستن از دو جهت ناراحتی و افسردگی فرد را موجب می‌شود؛ یکی

از آن جهت که غصه‌دار شدن و ناراحتی در خود، عسین حسادات است و هرچه حسادت و ابراز ناراحتی فرد از موقعیت دیگری ادامه یابد، اندوهگینی در وی بیشتر استقرار یابد؛ دوم آنکه چون حسود بدخواه دیگران است و برخلاف فطرت انسانی، خواهان زوال مقام یا مال دیگری است، مورد سرزنش وجدان و عقل خویش و دیگران قرار می‌گیرد و ناراحتی و افسوس مضاعف می‌گردد.

امام علی علیه‌السلام ضمن معرفی حسود به عنوان کسی که به خویش ستمگری می‌کند، می‌فرماید: «هیچ ستمگری به ستم‌دیده شبیه‌تر از حسود نسبت به دیگران نیست که جانی ملول، خسته و ناآرام و دلی سرگشته و نگران و اندوهی پیوسته دارد.» (۱۵)

ج. منفی‌نگری

۱. تردید به الطاف خداوندی و ناخشنودی از زندگی: امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «بر اساس عدالت، حکمت و علم خداوند، آرامش و شادکامی بندگان در معرفت یقینی به او و احساس رضایت از آنچه به آن‌ها داده شده، می‌باشد و شک و تردید به او و عدم رضایت از ولی نعمت خویش باعث اندوهگینی و افسردگی است.» (۱۶) همین مفهوم در بیان رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز آمده است. (۱۷)

۲. نپذیرفتن واقعیت و خیال‌پردازی: کسی که نمی‌تواند مشکلی را به عنوان یک واقعیت بپذیرد، به فکر و خیال فرو می‌رود و آشفتگی روانی پیدا می‌کند و خود را ناامید از حل آن مشکل می‌یابد. از این رو، به افسردگی مبتلا می‌شود. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «واقعیت را بپذیر و از خیال‌پردازی و دل‌واپسی پرهیز کن که ناامید می‌شوی و از تلاش باز می‌مانی و افسردگی تو را فرا می‌گیرد.» (۱۸)

۳. برآورده نشدن انتظارات و نگرش منفی نسبت به اطرافیان: یکی از اصحاب امام صادق علیه‌السلام به نام محمد بن مسلم تصور می‌کرد عده‌ای از افراد به نعمت او حسادت می‌ورزند و عده‌ای به مال او طمع دارند و عده‌ای که به کمک آن‌ها امیدوار است به او کمک نمی‌کنند و عده‌ای که به آن‌ها خوبی کرده است انتظارات او را برآورده

نمی‌سازند، این نوع نگرش باعث اندوه طولانی و افسردگی وی شده بود و برای رفع این مشکل به امام صادق علیه السلام مراجعه نمود و امام او را درمان کرد. (۱۹)

۴. تأسف شدید نسبت به فقدان امور مهم: اگر به دنبال از دست دادن چیزی که مهم است، شخص



تأسف بخورد و آن را استمرار بخشد، به تدریج به افسردگی مبتلا می‌شود. در متون دینی، برای تبیین اثر این عامل و پیش‌گیری از بروز افسردگی، افراد از تأسف برای آنچه از دست داده‌اند، بازداشته شده‌اند. قرآن می‌فرماید: «هرگز بر آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید و ناراحتی و اندوه به خود راه ندهید.» (۲۰)

د. ضعف انگیزه و اراده

۱. عدم دستیابی به آرزوها: داشتن آرزوهای دست‌نیافتنی و نرسیدن به آن‌ها، زمینه‌اندوه‌گینی و افسردگی را فراهم می‌سازد. از این‌رو، در کلمات روان‌درمانگران اسلامی، به دست برداشتن از آرزوهای دست‌نیافتنی توصیه شده و افراد از ناراحت بودن و غصه خوردن به دلیل

عدم دستیابی به آمال و آرزوها، برحذر داشته شده‌اند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «از اینکه آمال و آرزوهای دور و دراز داشته باشی و فریب آن‌ها را بخوری، برحذر 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.» (۲۱)

و یا در مورد برخی افراد می‌فرماید: «آدمیانی که برای نرسیدن به آنچه به آن نمی‌رسند، غمگینی وجودشان را می‌گیرد.» (۲۲)

۲. کوتاهی در انجام فعالیت: کوتاهی فرد در فعالیت‌ها موجب آن می‌شود که به اهدافش نرسد و آرزوهایش محقق نگردد و برای کوتاهی در انجام تکالیف افسوس بخورد و نسبت به عوارض آن نگران شود و حتی احساس ناتوانی و بی‌لیاقتی نماید و اندوه و ناامیدی او را فرا گیرد. امام علی علیه السلام در جمله کوتاهی به این تأثیرات اشاره می‌کند و می‌فرماید: «هر که در انجام تکالیف و فعالیت‌های خویش کوتاهی کند، به اندوه‌گینی و افسردگی گرفتار می‌شود.» (۲۳)

لازم به توجه است که گرچه سستی در انجام تکالیف، خود، از عوارض افسردگی است و فرد افسرده در فعالیت‌های خویش کوتاهی می‌کند، ولی باید دانست که این دو تأثیر متقابل دارند و در حدیث مزبور به یکی از دو تأثیر پرداخته و کوتاهی در عمل را عامل افسردگی مطرح ساخته است.

ه. نادیده گرفتن شخصیت و رفتار افراد

نگاه و رفتار ترخم‌آمیز به افرادی که به نحوی مشکل دارند باعث اندوه آنان می‌شود و استمرار این نگاه‌ها و رفتارها از ناحیه افراد گوناگون، افسردگی آنان را موجب می‌گردد. در احادیث، با توجه به این عامل، توصیه‌های فراوانی بر پیش‌گیری از این نوع نگاه‌ها و رفتارها شده. (۲۴) و حتی از شکر کردن خدا نزد آنان منع شده است؛ زیرا شکر به اینکه فرد مبتلا به گرفتاری نیست، در پیش فرد گرفتار، او را محزون و افسرده می‌سازد. (۲۵)

در اینجا، لازم است به چند نکته توجه شود: ۱. آنچه در رویکرد اسلامی در زمینه عوامل افسردگی بیان شد، به این مفهوم نیست که هریک از این عوامل به تنهایی در هر فرد افسردگی را موجب می‌شوند، بلکه چه بسا در یک فرد تا وقتی چند عامل با هم پدید نیابند، فرد افسرده نشود.

۲. عوامل ذکر شده حکایت از آن دارند که بر اساس تأثیرات روانی این عوامل، فرد نگرشی منفی و غیر واقع‌بینانه به خود، خدا، دیگران، محیط و امور زندگی پیدا می‌کند و او را افسرده می‌سازند.

۳. این عوامل علاوه بر ایجاد نگرش غیر واقع‌بینانه بر فرد، خلق و خوی او را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

۴. عملکردها و رفتارهای فرد نیز از این عوامل متأثر می‌شوند و تغییر رفتار همراه با تغییر نگرش خلق و خوی برای فرد پدید می‌آید.

درمان افسردگی

در رویکرد اسلامی، با توجه به عوامل گوناگون شناختی، عاطفی، فردی و اجتماعی، که در افسردگی افراد مؤثرند، فرایند درمان در دو مرحله کلی

«خویششن‌شناسی» و «تغییر و اصلاح خویشتن» انجام می‌گیرد که به تصحیح و تغییر افکار و بینش فرد افسرده نسبت به خود و دیگران و شناخت واقعیات زندگی، اصلاح و تعدیل تمایلات و آرزوها و انتظارات، پرورش احساس ارزشمندی و عزت، تغییر اخلاق و رفتارهای فردی و اجتماعی که بر وی اثر منفی می‌گذارند، می‌انجامد.

مرحله اول: خویشتن‌شناسی

در این مرحله، به فرد افسرده کمک می‌شود تا از افکار و نگرش‌های خود، آگاه شود و خود را بشناسد و نسبت به واقعیت‌های مربوط به خود شناخت پیدا کند و به واقعیت دنیا آن‌گونه که هست، پی ببرد و توجه کند که دارای چه نوع نگرش‌ها و باورهای است. این آگاهی و شناخت می‌تواند زمینه آزادی فرد را فراهم سازد تا خود را از افکار و نگرش‌های نادرست پاک‌سازی نماید. (۳۶) به همین دلیل، خودشناسی سودمندترین شناخت‌ها دانسته شده است. (۳۷) این مرحله دارای خرده مراحل یا گام‌هایی به شرح ذیل است:

الف. آمادگی روانی برای بررسی تفکرات و باورهای غیر منطقی: بازسازی شناختی، حرکتی ذهنی و عقلی است که نیازمند معرفت (۳۸) و استبصار (۳۹) می‌باشد و بدون اندیشیدن و بررسی باورها و نگرش‌ها به دست نمی‌آید؛ چنان‌که حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «از هم اکنون خود را دریاب و نظری بر خود افکن و به بررسی و ارزیابی همه‌جانبه خویش بپرداز و چاره‌ای بیندیش؛ زیرا اگر کوتاهی کنی، بندگان خدا تو را می‌کوبند، آن وقت است که درهای چاره به رویت بسته می‌شود و چیزی که امروز از تو مورد قبول است، فردا نخواهند پذیرفت.» (۳۰)

این آماده‌سازی ذهنی و عقلی با استفاده از فنون ذیل انجام می‌گیرد:

۱. فرد افسرده به هریک از افکار خود توجه کند و روی آن اندیشه‌ای دقیق بنماید. امام علی علیه السلام فرمودند: «اندیشیدن آینه شفاف‌کننده افکار است.» (۳۱)

۲. دلیل هریک از افکار خود را از خود بپرسد. در این شیوه، درمانگر کمک می‌کند تا درمانجو علت تفکر غیرمنطقی‌اش را بفهمد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اندیشیدن عقل‌ها را جلا می‌دهد» (۳۲) و «بررسی ریشه‌های اندیشه، می‌تواند انسان را به اندیشه‌های صحیح و درست برساند.» (۳۳)

۳. با هدایت و رشد عقلی، مراجع می‌تواند نقش تماشاگر را از بیرون نسبت به خود و افکار خود داشته باشد؛ یعنی مستقل از عواطف و احساسات و بدون دخالت آن‌ها، افکار خویش را ارزیابی کند و در مورد آن‌ها بیندیشد و ملاحظه کند که این افکار اگر برای دیگری بود، او آن‌ها را چگونه ارزیابی می‌کرد؛ چه بسا غیر از این می‌اندیشید. از این‌رو، مراجعی که تحت تأثیر عوامل محیطی و روانی قرار نگیرد، ژرف‌نگر می‌شود و واقعیت را کشف می‌کند.

۴. کمک به درمانجو برای بررسی عمیق‌تر علل و عوامل بروز حادثه یا شکست، غیر از آنچه به خود یا دیگری نسبت داده و نگرش منفی در او پدید آورده است؛ مثلاً، به جای اینکه علامت سؤال روی خود و یا دیگری بگذارد، بر عملکرد خویش علامت سؤال بگذارد و کوتاهی وی در عمل را از عوامل بروز مشکل بداند، نه نالایق بودن خویش را. حضرت علی علیه السلام در این زمینه

می‌فرماید: «کسی که در فعالیت کوتاهی کند به غم و افسردگی دچار می‌شود.» (۳۴)

در حقیقت نباید به فهم و برداشت اولیه اکتفا کرد، بلکه باید به تفسیرهای دیگری از واقعیت توجه نمود، و زبینه نیست که در تفسیرها و برداشت‌ها به اندک توجه و تحقیق، اکتفا شود. (۳۵)

ب. تشخیص افکار درست از افکار نادرست: در این مرحله به درمانجو بیشتر کمک می‌شود تا افکار نادرست و غیر صحیح را از افکار صواب و منطقی تشخیص دهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «عقل تو آن قدر باید توانمند گردد که افکار درست را از افکار نادرست جدا سازد.» (۳۶) و این احتمال را بدهد که ممکن است افکار ناصواب داشته باشد.

امام علی علیه السلام در این زمینه همچنین می‌فرماید: «استدلال‌های خود را متهم سازید و باور داشته باشید که شاید درست نباشند؛ زیرا به مقدار اعتماد به آن‌ها، احتمال خطا نیز در آن‌ها وجود دارد.» (۳۷)

در این باره نیز در وصف برادر دینی خود می‌فرماید: «او هرگاه دو چیز برایش پیش می‌آمد، می‌اندیشید که کدام به هوی و هوس نزدیک‌تر است؛ با آن مخالفت می‌ورزید. بر شما باد به داشتن این شیوه نیک. از یکدیگر در داشتن آن سبقت بگیرید و اگر قدرت انجام همه آن‌ها را ندارید، بدانید انجام کمی از آن بهتر از ترک بسیار است.» (۳۸)

ج. پذیرفتن رابطه نگرش منفی با افسردگی: باید به درمانجو کمک کرد تا رابطه افسردگی خویش را با افکار غیرمنطقی‌اش بفهمد؛ مثلاً، این فکر و باور که «من از ارزش و عزت برخوردار نیستم»، همراه است با عدم ابراز عقیده در شرایطی که می‌توان به صورت طبیعی ابراز عقیده کرد. تردید و دلهره در انجام کارها و عدم تصمیم‌گیری و تحقیر خود، همه از علائم افسردگی به شمار می‌آیند.

کسی که دیگران را شایسته می‌داند و هرچه را آن‌ها داشته باشند ارزنده تلقی می‌کند و خود را شایسته و با ارزش نمی‌بیند، خواه ناخواه آندوه او را فرا می‌گیرد و به تدریج، افسرده می‌شود. (۳۹)

د. پذیرش افکار غیرمنطقی در خویش: فراهم

کردن زمینه پذیرش افکار خطا در فرد افسرده، شامل مراحل ذیل است:

۱. گفت‌وگوها، پرسش و پاسخ‌ها و رهنمودهای منطقی تا درمانجو ناصواب بودن افکار خویش را باور نماید. ارزیابی نتایج و عوارض هر یک از افکار درمانجو و مقایسه افکار منطقی و غیرمنطقی، وی را در رسیدن به این باور کمک می‌کند. در این صورت، زمینه‌ای فراهم می‌شود تا از این افکار دست بردارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که زیان و بدی فکر ناصواب را نشناسد، نمی‌تواند از آن دست بردارد، و کسی که (افکار ناصواب و بدی‌ها را) درست بشناسد، از آن‌ها دست برمی‌دارد.»^(۴۰)

۲. نکته دیگری که در این زمینه مفید واقع می‌شود این است که درمانجو بفهمد بسیاری از افکار او منشأ حدس و گمان دارند و یقینی نیستند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «ظن و گمان خطا بردار است و یقین نوعاً به راه درست هدایت می‌کند و خطا ندارد.»^(۴۱) و او آن‌ها را به تقلید از دیگران پذیرفته و خود، تفکر عمیق در آن‌ها نکرده است. او یا به کار بردن عقل، درایت و فهم، می‌تواند به نادرستی آن افکار پی ببرد و از آن‌ها دست بردارد و اصولاً افکاری علم محسوب می‌شوند که دقیق فهم شده باشند که «العلم بالفهم»^(۴۲) و صحت و درستی آن‌ها را عقل یافته باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «در وقایع و حوادثی که می‌شنوید، تعقل کنید؛ تعقل و فهمی عمیق، نه فهمی که معمولاً از نقل و روایت به دست می‌آید.»^(۴۳) و «بینا کسی است که حرف‌ها را می‌شنود و می‌اندیشد و نظر عمیق بر آن‌ها می‌کند و به بصیرت و شناخت صحیح می‌رسد.»^(۴۴)

۳. نکته سوم این است که به درمانجو توجه داده شود: چه بسیار افکاری که فرد، خود نیز آن‌ها را صحیح می‌داند، ولی در واقع اشتباهند؛ چرا که چه بسیاری از افراد بصیر و متفکر هم اشتباه می‌کنند.^(۴۵) از این رو، احتمال نادرستی افکار درمانجو وجود دارد و می‌طلبد که به بررسی و تجدید فکر اقدام نماید و در این بررسی و تجدید فکر، از رهنمودهای مشاور و روان‌شناس برخوردار شود.

ه دوری از افکار نادرست: درمانجو پس از

تشخیص و باور نسبت به افکار نادرست خویش، با کمک روان‌شناس و مشاور، از آن‌ها پرهیز نماید^(۴۶) و نگذارد ذهنش به آن‌ها مشغول شود و عواطف، احساسات و رفتارش را تحت تأثیر قرار دهند، بلکه تصمیم بگیرد این افکار را از خود دور سازد. در غیر این صورت، مشکلات روانی همچنان باقی می‌مانند و چه بسا شدت پیدا می‌کنند. امام علی علیه السلام به همین عوارض افکار نادرست (غی) در صورت ادامه یافتن اشاره می‌کند و می‌فرماید: «گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها برای کسی است که به افکار انحرافی ادامه می‌دهد



و به نگرش و باور درست بر نمی‌گردد.»^(۴۷)

همچنین به وی توجه داده می‌شود که با رشد فکری می‌تواند از آنچه گرفتار آن شده است رهایی یابد،^(۴۸) و نیز نادرست بودن افکارش تبیین شود تا نسبت به آن‌ها بینش پیدا کند و دوست نداشته باشد به آن‌ها مکرر توجه نماید. در این صورت است که از آن‌ها دست برمی‌دارد؛ چنان‌که حضرت علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «کسی که چیزی را منفور می‌دارد، نگاه کردن و یادآوری آن را نیز منفور می‌شمارد.»^(۴۹)

و. **شناخت واقعیت‌ها:** در این مرحله، به درمانجو کمک می‌شود تا به واقعیت‌ها در ارتباط با خویش پی ببرد و آن‌ها را بپذیرد و ایده‌آلی و خیالی فکر نکند و بفهمد که چه بسا باید آنچه را دست‌یابی بدان میسر نیست، آرزو نکند و بداند که برای رسیدن به خواسته یا آرزویی، لازم است واقعیات، زمان، شرایط و موقعیت‌ها را در نظر بگیرد و بجا و سنجیده فعالیت کند.

امام علی علیه السلام در ادراک واقعیت‌ها و پرهیز از امید به امور ناشدنی و یا خواستن چیزی که زمان و شرایط آن پدید نیامده است، می‌فرماید: «آنچه شخص آرزو دارد، از دو حال بیرون نیست: یا چیزی است که در گذشته به وی نرسیده و در آینده نیز به آن نمی‌رسد، و یا چیزی است که تا زمانش نرسد و شرایطش فراهم نگردد به آن نمی‌رسد، گرچه از هر چیزی کمک بخواهد.»^(۵۰)

از جمله واقعیت‌ها، که شناخت آن به درمانجو کمک می‌کند، همراه بودن زندگی با سختی‌ها و نامایمات است و هرکس با مشکل یا مشکلاتی روبه‌روست. بنابراین، مشکل منحصر به وی نیست. در این صورت است که

تحمل مشکل و امید به حل آن، در درمانجو بیشتر می‌گردد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله زندگی دنیا را چنین معرفی می‌کند: «دنیا سرای دشواری است، نه آسودگی. هر که این واقعیت را بشناسد، با اندک امید، بی خود شاد نمی‌شود و با کم‌ترین سختی، اندوهگین نمی‌گردد.» (۵۱)

امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «زمانه دو روز است، روزی با توسل و دیگری روز بر تو. اگر با تو باشد، نباید سرمست شوی و اگر بر تو باشد، نباید دلگیر گردی و ناله کنی.» (۵۲)

ن. مثبت‌نگری و تقویت انگیزه و اراده: آگاه ساختن مراجع به لزوم فعالیت و برقراری ارتباط با دیگران و پرهیز از گوشه‌گیری و سیر در خیالات و تصورات ذهنی، می‌تواند نگرش مراجع را تغییر دهد و او را به موقعیتی غیر از حالات خاص خلقی افسردگی بکشاند. در متون حدیثی، افراد از فرورفتن در اوهام و خیالات و آرزوها، که بدون فعالیت و تحرک، فرد می‌خواهد به آن‌ها برسد برحذر داشته شده‌اند. رسول اکرم صلی الله علیه و آله ابراز کرد که از دو چیز برای اتم‌ترین بیش از هر چیز دیگر می‌ترسم و نسبت به آن‌ها هشدار می‌دهم: «یکی هواها و خیالات نفسانی، و دیگری آرزوهای طول و دراز دست‌نیافتنی و یا تکیه بر آرزوهای دراز بدون فعالیت برای دست‌یابی به آن.» (۵۳)

امام علی علیه السلام عاقل را کسی می‌داند که در کارهایش بر عقل تکیه می‌کند، ولی نادان را کسی می‌داند که بر آرزوهایش تکیه می‌کند. (۵۴) و یا آنکه تکیه کردن صرف بر آرزوها، و عدم فعالیت و تلاش برای دست‌یابی به اهداف را از بیماری‌های روانی دانسته و از آن به «حماقت» تعبیر کرده‌اند. (۵۵) در متون دینی، فعالیت برای از بین بردن حالات، باورها، نگرش‌ها و رفتارهای منفی، وظیفه فردی دانسته شده و تأکید بر این است که فعالیت لازمه عقل آدمی است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «ضرورت دارد که انسان عاقل اوضاع و احوال روانی خود را رسیدگی کند و کمبودها و اختلالات و نادرستی‌ها در امور دینی خویش، نگرش‌ها و باورهایش، عواطف و خلقیاتش و آداب و رفتار و معاشرت‌هایش را دقیقاً شناسایی کند و به ذهن خود بسپارد و یا در صفحات کاغذ بنویسد و برای تغییر، اصلاح و درمان، فعالیت و تلاش کند تا به نتیجه برسد.» (۵۶) نیز در ضرورت فعالیت گفته شده است که هیچ اصلاح و درمانی بدون فعالیت امکان تحقق نمی‌یابد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هرگز در اصلاح و درمان خویش فعالیت و کوشش را رها نکن؛ زیرا جز جدیت و فعالیت چیزی کمک و یاور تو نیست.» (۵۷)

همچنین بیکاری زمینه فرو رفتن در اوهام و خیالات را فراهم می‌سازد و عوارض روانی گوناگونی خواهد داشت و از آن اجتناب شده است.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «از دو چیز که غالباً با هم هستند بهره‌یز: یکی بیکاری و تنبلی و دیگری بی‌حوصلگی و بی‌قراری؛ زیرا این دو، کلید بدی‌ها و اختلالات روانی‌اند. کسی که بی‌کار و تنبل است، از رشد و بالتدگی و ادای حقوق خود و دیگران باز می‌ماند و کسی که بی‌حوصله و ناآرام است، نمی‌تواند در درستی و حقیقت‌پایر باشد.» (۵۸)

۲. مرحله دوم: تغییر و اصلاح خویشتن

این مرحله نیز دارای خرده‌مراحل و گام‌هایی است که عبارتند از:

الف. جای‌گزینی افکار درست با افکار نادرست: در این مرحله، به درمانجو کمک می‌شود تا افکار درست و منطقی را بیابد و آن‌ها را جایگزین افکار نادرست و غیرمنطقی خود بنماید؛ چرا که افکار منطقی و یقینی ریشه افسردگی را می‌خشکانند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «شناخت یقینی، درمان خوبی برای افسردگی است.» (۵۹)

در احادیث متعددی بر این امر تأکید شده است که شناخت واقع‌بینانه، صحیح و معرفت‌نیکو، افسردگی را می‌زداید. در این زمینه نیز امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اندوه‌ها و افسردگی‌هایی را که بر اثر عواملی در تو پدید آمده‌اند، با پرورش نیروی مقاومت و صبر در برابر نامالایمات و شکست‌ها و مشکلات و با شناخت یقینی نیکو از بین ببر.» (۶۰)

از این حدیث چند نکته روان‌شناختی برداشت می‌شود:

۱. افسردگی‌ها عارضی هستند و معلول علل و عوامل متعددی می‌باشند (واردات الهموم).

۲. عدم شناخت و یا عدم معرفت واقع‌بینانه و یا شناخت غیر نیکو در پدید آمدن افسردگی مؤثر است (واردات الهموم... حسن الیقین).

۳. راه‌های درمان افسردگی متعدّدند و از جمله تقویت اراده، پرورش نیروی مقاومت و صبر، شناخت درمانی و رشد معرفت یقینی نیکوست (بعضایم الصبر و حسن الیقین).

ب. پذیرش رابطه افکار درست با آرامش روانی؛ با بالا بردن رشد عقلی درمانجو و کمک به وی در یافتن این حقیقت، که با خو گرفت با افکار درست، شک‌ها و تردیدها برطرف می‌شود و با اندیشیدن مکرر، تردید و شک از بین می‌رود، (۶۱) او به فکر و نظر بهتری می‌رسد. کسی که فکر و اندیشه‌اش طولانی و عمیق شود، به نظر نیکو می‌رسد (۶۲) و وی را از جهت عاطفی و احساسی به آرامش می‌رساند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «میوه اندیشه آرامش است.» (۶۳) و «اساس خردمندی اندیشه است و نتیجه آن آرامش روان است.» (۶۴)

نیز در این باره می‌فرمایند: «آنان (گذشتگان صالح) درباره خود فکر کرده و به بینش رسیده‌اند؛ همان‌گونه که تو می‌اندیشی. آن‌ها پس از فکر و

اندیشه‌ورزی به اینجا رسیده‌اند که آنچه را به خوبی شناخته‌اند، بگیرند و آنچه را مکلف نیستند، رها سازند، و اگر روانت از قبول این ابا دارد که تا همچون آن‌ها آگاهی نیابی، اقدام نکنی، باید از راه صحیح این راه را بپویی، نه اینکه خود را به شبهات بیفکنی و یا به دشمنی‌ها تمسک جویی.



اهل بیت علیهم‌السلام بفرستید و دعا کنید تا مشکل حل شود؟» (۶۷)
 با افزایش آگاهی مراجع نسبت به قدرت خدا و پذیرش این حقیقت که هر مشکلی با تکیه بر قدرت پروردگار حل می‌شود، به مراجع گفته می‌شود که به ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» می‌ادارت کند. آن اعتقاد و این ذکر در درمان و بهبودی، به وی کمک می‌کند. رسول اکرم صلی‌الله‌عنه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «آدم از اندوه و مشکل حدیث نفس به خدا شکایت کرد، جبرئیل نازل شد و گفت: بگو: لا حول و لا قوة الا بالله. او هم این ذکر را گفت، مشکلتش حل گردید.» (۶۸)

هـ پـیش‌گیری از برگشت افکار نادرست: این کار از این طریق انجام می‌شود: ۱. تکرار اندیشه‌های عمیق منطقی و اندیشیدن مکرر، پایانه‌های سالم و صحیح بجا خواهد گذاشت (۶۹) و استمرار

اندیشیدن و دور نگه داشتن خود از افکار غیرمنطقی باعث مصونیت از لغزش و نجات از افکار ناصواب است. (۷۰) کسی که اندیشیدنش طولانی باشد، بصیرت و بینش او نیکو می‌شود، (۷۱) و کسی که در معلومات و افکارش زیاد بیندیشد، علمش متقن می‌شود و آنچه را نمی‌فهمیده است، می‌فهمد. (۷۲)
 ۲. توجه ذهنی و قلبی به پروردگار با برنامه‌ریزی برای اشتغال ذهنی به خدا و توجه به حضرت حق و الطاف او به بنده باعث می‌شود که ذهن و قلب مراجع به افکار مطلوب و سازنده معطوف شود و از برگشت افکار نادرست پیش‌گیری کند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «ذکر خدا بینش‌ها را جلا می‌دهد و باطن‌ها را نورانی می‌کند.» (۷۳) ذکر باعث راهنمایی خردها و بینایی دل‌هاست؛ (۷۴) «ذکر باعث نورانیت و درخشندگی خرد، و زندگی دل‌ها و جلای سینه‌هاست.» (۷۵)

۳. باید عزت نفس را در فرد پرورش داد و این باور را در او ایجاد کرد که افکار غیر منطقی شایسته او نیستند. عزت نفس وقتی رشد می‌یابد که فرد هدایت افکار را به عقل ناب بسپارد و خوب و شایسته فکر کند تا حق برایش روشن شود و با روشن شدن حق، آن را بپذیرد و بر آن تکیه کند و از روی آوردن به افکار موهوم و غیر منطقی، دوری نماید. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «عزت و ارزشمندی تو به این است که وقتی حق برایت روشن شد، بپذیری و سرباز نزی.» (۷۶)

به هر مقدار که اتکای به حق و پذیرش آن در فرد بیشتر شود، به مراتب و درجات بالاتر عزت نایل می‌گردد. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «شما بندگان خدا را به تقوا و صعود به مراتب و درجات عزت سفارش می‌کنم.» (۷۷)

اما پیش از آنکه در طریق آگاهی در این باره گام نهی، از خداوند استعانت بجو و در توفیق خود در این راه رغبت و میل نشان بده و هرگونه عاملی را که موجب اختلال در افکار صحیح تو می‌شود تا تو را در شبهه افکند، یا تو را تسلیم گمراهی سازد، رها کن...» (۶۵)

ج. امید به درمان: باید به مراجع اطمینان داده شود که مشکل یا بیماری او قابل درمان است و با همت خود و تلاش و کمک مشاور و روان‌شناس، می‌تواند کاملاً بهبود یابد. رسول اکرم صلی‌الله‌عنه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «هیچ مشکل و اندوهی نیست که برای آن راه حلی نباشد و زوده نشود.» (۶۶)

د. ارتباط عمیق با خدا و گفتن ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله»: توجه مراجع به خدا و نعمت‌های او و دعا و نماز، تأثیرات مطلوبی بر نگرش‌ها و عواطف وی می‌گذارد و کمک مناسبی برای بهبودی فرد افسرده می‌نماید. امام باقر علیه‌السلام می‌فرماید: «چه مانعی دارد که وقتی مشکلی مانند اندوه‌گینی و افسردگی به شما روی می‌آورد، در روز جمعه دو رکعت نماز بخوانید و حمد و ثنای خدا بگویید و درود بر رسول اکرم صلی‌الله‌عنه‌وآله‌وسلم و

روش پژوهش

در پژوهش حاضر، برای اینکه میزان کارایی فرایند درمان به دست آید، این فرایند به صورت مطالعه موردی، چندین بار در مرکز مشاوره دانشگاه و کلینیک روان‌درمانگری توسط مشاور و روان‌شناس به اجرا درآمد که در ذیل، به دو نمونه اشاره می‌گردد:

این دو نمونه مربوط به دو مراجعی هستند که بر اساس نتایج مصاحبه بالینی، آزمون افسردگی «بک»، توجه به ملاک‌های DSM-IV-TR و نظر روان‌پزشک مبتلا به افسردگی شدید بودند. طی جلسه‌های درمانی برای هر مراجع، دو مرتبه آزمون افسردگی «بک» اجرا و تفسیر شد، قبل از درمان و پس از آن. پس از تشخیص افسردگی در مراجع‌ها، هر دو مراجع با استفاده از فرایند پیش گفته، مورد درمان قرار گرفتند.

مشخصات مراجع‌ها: مراجع اول خانم ص. غ، ۱۹ ساله، میزان تحصیلات دیپلم، فرزند اول خانواده که در دوران عقد بستگی، به سر می‌برد.

مراجع دوم خانم ن. ب، ۲۲ ساله، میزان تحصیلات دیپلم، ۴ سال است که ازدواج کرده و دارای یک دختر دو ساله می‌باشد.

طول درمان: درمان مراجع اول طی ۱۵ جلسه با مراجعه هر هفته یک بار و درمان مراجع دوم طی ۱۷ جلسه با مراجعه هر هفته یک بار صورت گرفته است.

تدابیر درمانی: مراجع اول در اولین جلسه درمانی، اظهار کرد: «به شدت افسرده هستم، چندین مرتبه به روان‌پزشک مراجعه کردم، دارو تجویز کرده است که هیچ تمایلی به استفاده از داروها نداشتم و هرگز از آن‌ها استفاده نکردم. یکی از مشکلاتم بی‌خوابی شدید است احساس می‌کنم که صبر و تحمل من تمام شده است؛ (مراجع به شدت گریه می‌کرد) همیشه نامزدم عقایدش را به من تحمیل می‌کند. او فردی عصبانی و پرخاشگر است و این رفتار او مرا به شدت آزار می‌دهد. گاهی اوقات فکر می‌کنم که من چگونه می‌توانم با این اخلاق بد او یک عمری را با او زندگی مشترکی داشته باشم و این افکار منفی مرا خیلی اذیت می‌کند و رنج می‌دهد.» در دومین جلسه درمانی، ابتدا آزمون

در صورتی که فرد از عزت بالایی برخوردار گردد، تکیه بر افکار غیرمنطقی و نادرست را شایسته خویش نمی‌بیند و کوشش می‌کند بر افکار معقول و منطقی تمرکز داشته باشد.

۴. توجه به عوارض و پیامدهای افسردگی و ایجاد انگیزه برای اینکه اندوه را به خود راه ندهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «برای آنچه از دست رفته است، به دلت اندوه راه مده که تو را از آنچه می‌آید، باز می‌دارد.»^(۷۸)

۵. فعالیت و تلاش و پرهیز از بیکار ماندن نیز به مراجع کمک می‌کند تا ذهنش معطوف به فعالیت‌ها و انجام کارهای اساسی زندگی شود و از اینکه به افکار و تصورات خیالی و نادرست روی بیاورد، باز بماند. در شیوه زندگی امام علی علیه السلام آمده است که ایشان همیشه به فعالیت می‌پرداختند و هیچ‌گاه بی‌کار نمی‌ماندند. وقتی از جبهه جنگ برمی‌گشتند، به آموزش مردم می‌پرداختند و یا بین مردم داوری و قضاوت می‌کردند و چون این کار تمام می‌شد، در باغچه شخصی خود، به کارهایی از قبیل بیل زدن، کندن نهر و هموار کردن مسیر آب مشغول می‌شدند.^(۷۹)

و. اکتفا به آنچه به فرد می‌رسد و نرفتن در پی نشدنی‌ها: امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «انسان اگر به آنچه می‌رسد بسنده می‌کرد و در پی آنچه شدنی نیست نمی‌رفت، دلش از آنچه به دشواری به دست می‌آید، آسوده می‌شد و آرامش پیدا می‌کرد.»^(۸۰)

ه. تکیه بر روزی مقدر: امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «اگر همه چیز به قضا و قدر است، پس اندوه چرا؟»^(۸۱)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم نیز می‌فرماید: «آنچه از دنیا نصیب تو باشد، اگر ناتوان هم باشی، به تو می‌رسد و آنچه به زیان تو باشد، به زور نمی‌توانی آن را از خود دور کنی. هرکس به آنچه از دستش رفته امید نداشته باشد، آسوده است و هرکس به آنچه خداوند روزی‌اش کرده، خرسند باشد، شادمان می‌گردد.»^(۸۲)

ز. توجه به آخرت و پرهیز از توجه به آرزوهای دنیوی: «... آنجا شادی کن که به چیزی از آخرت خود رسیده باشی و آنجا اندوهگین شو که چیزی از آخرت خود را از دست بدهی. اگر به چیزی از دنیای خود رسیدی، شادی مکن، و اگر چیزی را از دست دادی اندوهگین مشو. هم و غم خود را برای پس از مرگ به کار گیر.»^(۸۳)

ح. حفظ زبان: امام سجاده علیه السلام به عمرین مسلم، که برای رفع مشکل افسردگی نزد ایشان آمده بود، فرمودند: «زبان‌ت را نگه دار تا برادرانت را از دست ندهی.»^(۸۴)

و. رضایت به خواست خدا: احساس رضایت از خدا و آنچه به انسان داده، احساس آرامش ایجاد می‌کند. امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «مؤمن باید به خدا و آنچه از خدا می‌رسد، خرسند باشد.»^(۸۵)

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «خداوند - از روی عدالت و حکمت و علم خود - آسایش و شادمانی را در یقین و خشنودی قرار داد و غم و اندوه را در شک و ناخشنودی (از خدا).» پس از خدا راضی باشید و در برابر فرمان او گردن نهید.^(۸۶) نیز پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: «خداوند - از روی حکمت و لطف خویش - آسایش و شادمانی را در یقین و خرسندی قرار داد و غم و اندوه را در شک و ناخشنودی (از خدا).»^(۸۷)

بگذارید و نیز باید تا حدی با بی تفاوتی نسبت به این رفتار نامزد و توجه به رفتارهای مثبت او و با محبت، مهربانی و توجه زیاد به وی زمانی که عصبانی و پرخاشگر نمی‌شود به خاموشی این رفتار در او کمک نمایید. بنابراین، نامزد مراجع کم‌کم عصبانیت و پرخاشگری را کنار گذاشت.

از سوی دیگر، در این مرحله، درمان وارد مرحله دوم خود، یعنی تغییر و اصلاح خویشتن گردید و نیز از مراجع خواسته شد افکار نادرست خود را



بازشناسی کرده، آن‌ها را با افکار درست و منطقی جایگزین نماید. مراجع اظهار کرد: ریشه تمام مشکلاتم در عصبانیت و پرخاشگری نامزدم بوده است، حالا که می‌بینم نامزدم خودش را عوض کرده و پرخاشگری نمی‌کند،

افسردگی "یک" برای مراجع اجرا و سپس تفسیر گردید. نتایج آزمون نشان‌دهنده وجود افسردگی شدید مراجع بود، به طوری که نمره وی در فرم بلند آزمون ۳۸ و در فرم کوتاه آزمون ۲۰ بود. مراجع نیز صحت نتایج را تأیید نمود و اظهار کرد: «هیچ‌گاه احساس شادی و خوشحالی نمی‌کنم و اگر یکبار احساس شادی داشته باشم، کوچک‌ترین چیزی مرا ناراحت می‌کند و به حالت اولم باز می‌گردم.» در این مرحله از درمان، از مراجع خواسته شد تا افکار خود را بازگو کند و به افکار مثبت و منفی خود و نگرش درست و نادرست خود بنویسد و آن‌ها را مورد بازبینی قرار دهد. او اظهار کرد که تمام وجودش پر از افکار منفی است؛ از جمله اینکه «فکر می‌کند باید همیشه برای مردم زندگی کند و به خاطر حرف دیگران نباید از نامزدش جدا شود.» از مراجع خواسته شد تا به صورت هفتگی، فرم افکار مثبت و منفی را تکمیل کرده، به فعالیت‌های بدنی، نرمش و ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی و شنا بپردازد.

در جلسات بعدی، مراجع پذیرفت که افسردگی وی با افکار منفی او رابطه دارد، اظهار داشت: تمایل دارد که افکار منفی خود را به افکار مثبت تبدیل کند و تا حدی احساس بهبودی می‌نماید. در این مرحله، از مراجع خواسته شد تا افکار و نگرش‌های خود را مورد بازبینی قرار داده، به آن‌ها توجه کند و سعی کند که نقش تماشاگر را نسبت به افکار و نگرش‌های خود داشته باشد و به تجزیه و تحلیل علل و عوامل بروز ناراحتی‌های خود از جمله افسردگی و اندوه مفرط خود بپردازد. پس از این مرحله، مراجع اظهار کرد که در تبدیل نقاط منفی خود به نقاط مثبت موفق بوده‌ام و احساس شادی می‌کنم، اما عصبانیت و پرخاشگری نامزدم همچنان ادامه دارد و مرا آزار می‌دهد. در این مرحله از درمان، طی جلسه‌ای با حضور زن و نامزد، عوامل افسردگی در خانواده بررسی شد و از نامزد خواسته شد برای کاهش افسردگی همسر خود، حتی‌الامکان عصبانی و ناراحت نشود. همچنین طی جلسه‌ای انفرادی به مراجع گفته شد: شما هم باید کارهایی را که زمینه عصبانیت نامزدتان را فراهم می‌سازد کنار

کمتر احساس ناامیدی و پوچی می‌کنم. در جلسات بعدی، مراجع اظهار کرد که دیگر احساس غمگینی ندارم و احساس آرامش می‌کنم و این آرامش خود را مدیون درست اندیشیدن و منطقی بودن خود می‌دانم؛ زیرا با برخورد صحیح با نامزد و ترک عصبانیت او، بیشتر مشکلات ما حل شده است. در این مرحله، به مراجع آموزش داده شد که هنگام بروز مشکلات، به تجزیه و تحلیل عوامل ایجادکننده مشکل بپردازد و سعی کند که راه حل درستی برای آن‌ها بیابد و خود را مقصر نداند. در جلسات بعدی، مراجع اظهار کرد که حاش کاملاً خوب است و همه چیز را مثبت و خوب می‌بیند و احساس شادی کرده و به زندگی امیدوار است.

در جلسهٔ ماقبل آخر، مجدداً آزمون افسردگی «بک» برای مراجع اجرا و تفسیر شد. نتیجهٔ آزمون نشان‌دهندهٔ وضعیت عادی وی بود، به طوری که نمرهٔ مراجع در فرم بلند آزمون ۶ و در فرم کوتاه آزمون برابر ۲ بود. در جلسهٔ آخر، مراجع ضمن مروری بر جلسات درمانی و ابراز خوشحالی از اینکه زندگی او به حالت طبیعی و عادی بازگشته است، از درمانگر تشکر کرد.

لازم به توضیح است که مراجع تا ۶ ماه مورد پیگیری پس از درمان بوده و تاکنون هیچ نشانه‌ای از برگشت افسردگی در او مشاهده نشده است.

مراجع دوم در اولین جلسه به درمانگر اظهار کرد: «چهار سال است که با شوهرم ازدواج کردم. زمان ازدواج اطلاع نداشتم که او اعتیاد دارد. مدتی است که به خاطر اعتیادش، شغلش را از دست داد و من دچار مشکل شدم. اکنون نیز اضطراب دارم، آرام و قرار ندارم، نمی‌توانم خوب بخوابم، همیشه غمگین و ناراحت هستم، افسرده و عصبی‌ام و هیچ انگیزه‌ای برای زنده بودن ندارم، همیشه دوست دارم گریه کنم و اگر ترسی از خداوند نداشتم، حتماً خودکشی می‌کردم، (مراجع به شدت گریه می‌کرد) دائماً منتظر مرگ هستم و تنها آرزویم مردن و نبودن است؛ چون دیگر تحمل این زندگی را ندارم.»

در دومین جلسهٔ درمانی، ابتدا به مراجع، آزمون افسردگی «بک» داده شد و سپس نتایج آن برای او تفسیر گردید. نتایج آزمون نشان دادند: مراجع با توجه به کسب نمره ۲۴ در فرم کوتاه و نمره ۳۴ در فرم بلند از افسردگی شدید رنج می‌برد. مراجع نیز صحت نتایج آزمون را تأیید کرد و اظهار نمود، اگرچه همسر اوایل ازدواج مرد خوب و مهربانی بود اما بعد از مدتی با به دنیا آمدن دخترمان، اعتیاد او شدت پیدا کرد و او دیگر آن شوهر سابقم نبود و همین موضوع مشکل مرا تشدید می‌کند و مرا در زندگی ناامیدتر می‌کند. در این مرحله از درمان، به مراجع کمک شد تا منشأ شدت اعتیاد همسرش را مورد بازنگری قرار دهد و واقع‌بینانه به عملکرد شوهر و موقعیت وی و رفتارهای مثبت او نسبت به خودش بنگرد و با شناسایی افکار و نگرش‌های مثبت و منفی خود نسبت به شوهر و خودش، به خودشناسی رسیده، نگرش‌های خویش را مورد بازبینی قرار دهد. بدین منظور، از مراجع خواسته شد تا فرم افکار مثبت و منفی را به صورت هفتگی تکمیل نماید و بر افکار مثبت خود تمرکز داشته باشد و همزمان به فعالیت‌های نرمشی آرام‌بخش، انجام کارهای خانه به صورت برنامه‌ای منظم و فعالیت‌های دیگر همچون پیاده‌روی و شنا بپردازد. پس از این مرحله، مراجع اظهار کرد که در تبدیل نقاط منفی خود به نقاط مثبت موفق بوده‌ام و تا حدی احساس بهتری دارم اما اعتیاد

همسر همچنان ادامه دارد و این کار او مرا آزار می‌دهد. در این مرحله از درمان، طی جلسه‌ای با حضور زن، شوهر و پدر شوهر که در فرایند درمان خیلی کمک کرد، عوامل افسردگی در خانواده بررسی شد و از شوهر خواسته شد برای کاهش افسردگی همسر خود، اعتیاد را ترک کند. همچنین طی جلسه‌ای انفرادی به مراجع گفته شد: شما وظایف خود را در بازداشتن شوهر از استعمال اعتیاد انجام داده‌اید و بیش از این مسئولیتی متوجه شما نیست و باید تا حدی با بی‌تفاوتی نسبت به این رفتار شوهر و توجه به رفتارهای مثبت او و با محبت، مهربانی و توجه زیاد به وی زمانی که مواد مصرف نمی‌کند به خاموشی این رفتار در او کمک نمایید. بنابراین، همسر مراجع با دیدن برخورد مناسب خانمش و با کمک پدرش به مرکز ترک اعتیاد رفت و پس از مدتی اعتیاد را کنار گذاشت.

در جلسات بعدی، مراجع اظهار کرد که با ترک اعتیاد همسرش تا حدی احساس بهتری دارد و روابطش با همسرش بهتر شده است و به زندگی علاقه‌مندتر شده است. طی مراحل بعدی، از مراجع خواسته شد تا به تجزیه و تحلیل علل وقایع و مسائل بپردازد، نقش تماشاگر را نسبت به خود و افکار خود داشته باشد و به بررسی عمیق‌تر علل و عواملی بپردازد که موجبات افسردگی او را فراهم آورده و منجر به شکل‌گیری افکار منفی در وی شده‌اند. مراجع در جلسات بعدی اظهار کرد که احساس بهبودی بیشتری نموده و دریافته است که افکار مثبت فراوانی دارد که باید به آن‌ها توجه نماید و سعی کند افکار منفی خود را کاهش داده، تبدیل به افکار مطلوب نماید. در این مرحله، از مراجع خواسته شد تا افکار نادرست خویش را با افکار صحیح و منطقی جایگزین نماید و از برگشت افکار منفی جلوگیری نماید.

در جلسات بعد، مراجع اظهار نمود که بر خلاف گذشته، شاد است و احساس خوشحالی می‌کند و کاملاً بهبود یافته است. در جلسات پایانی، مجدداً برای مراجع، آزمون افسردگی «بک» اجرا و تفسیر گردید. نتایج آزمون نشان‌دهندهٔ وضعیت کاملاً عادی مراجع بود. (نمره مراجع در فرم کوتاه آزمون برابر با ۰ و در فرم بلند آزمون برابر با ۶ بود.) در

جلسه آخر، مراجع ضمن اظهار خوش حالی از بهبودی کامل خود، از درمانگر تشکر نمود.

لازم به ذکر است که این مراجع نیز تا ۶ ماه پس از درمان مورد پیگیری قرار گرفته و تاکنون هیچ‌گونه نشانه‌ای از برگشت نشانه‌های افسردگی در وی مشاهده نشده است.

یافته‌های پژوهش

چنان‌که در جدول شماره ۱ و ۲ مشاهده می‌شود، قبل از درمان هر دو مراجع در فرم کوتاه و بلند آزمون افسردگی «بک» نمرات بالایی دریافت کرده‌اند که نشان‌دهنده وجود افسردگی شدید در آن‌هاست، در حالی که نمرات مراجع پس از درمان بسیار پایین بوده که نشان‌دهنده سلامت و بهبودی کامل مراجع‌ها و وجود وضعیت عادی در آن‌ها می‌باشد:

نمره	نمره مراجع در فرم کوتاه آزمون	نمره مراجع در فرم بلند آزمون
شرایط درمانی قبل از درمان	۲۰	۳۸
بعد از درمان	۲	۶

جدول (۱)

نتایج آزمون افسردگی «بک» در مراجع اول قبل و بعد از درمان

نمره	نمره مراجع در فرم کوتاه آزمون	نمره مراجع در فرم بلند آزمون
شرایط درمانی قبل از درمان	۲۴	۳۴
بعد از درمان	۰	۶

جدول (۲)

نتایج آزمون افسردگی «بک» در مراجع دوم قبل و بعد از درمان

طولانی‌تری تحت درمان بوده است (طی ۱۷ جلسه درمانی). احتمالاً یکی از دلایل سرعت بهبودی در مراجع اول مربوط به همکاری بیشتر این مراجع و نامزد او در فرایند درمان بوده است.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های باسکی (۲۰۰۰): هاو کینز، تان و ترک (۱۹۹۹): و نتایج گزارش‌های «مرکز سلامت روان هاروارد» (۱۹۹۹) همسویی دارد. باسکی (۲۰۰۰) نیز تعداد ۸۸ بیمار مبتلا به افسردگی شدید را مورد مطالعه قرار داد. او دریافت که باورها و عملکردهای مذهبی همچون خواندن دعا و رفتن به کلیسا به طور مرتب تأثیر زیادی بر کاهش افسردگی و تسریع درمان این اختلال داراست. همچنین هاو کینز، تان و ترک (۱۹۹۹) در مطالعه خود دریافتند شناخت - رفتار درمانگری مبتنی بر درمان معنوی و مذهبی نسبت به شناخت - رفتار درمانگری سنتی کارایی بالاتری در درمان افسردگی داراست. از سوی دیگر، گزارش‌های «مرکز سلامت روان هاروارد» (۱۹۹۹) حاکی از این است که ایمان و اعتقادات مذهبی نقش بسزایی در کاهش افسردگی دارد.

قابل توجه است که محورهای ذیل در فرایند درمان بر کاهش افسردگی در دو مراجع تأثیر بیشتری داشته؛ زیرا پس از اجرای هریک از این مراحل، احساس بهتری در مراجع پدید می‌آمده است:

الف. بررسی باورها و نگرش‌ها و تشخیص افکار درست از نادرست و

مقایسه افکار خود با افکار صحیح دینی توسط مراجع؛

ب. فراهم‌سازی ذهنی و عملی برای تغییر افکار نامطلوب و تبدیل آن به افکار مطلوب در مدت زمان معینی بر اساس احساس وظیفه شرعی.

ج. کشف رابطه افکار و نگرش‌های منفی با افسردگی و افکار معقول و

مطلوب با آرامش روانی در طی جلسات درمان؛

د. برنامه‌ریزی و کوشش ناشی از احساس رضایت پروردگار برای

پیش‌گیری از برگشت افکار نامطلوب؛

ه. کوشش برای پرورش عزت نفس و تقویت نگرش مثبت در خود به

عنوان فرد دینداری که دوست دارد آنچه را مورد رضایت خداست، انجام دهد و

خود را از دلت و پستی و نگرش منفی، که مورد ناخشنودی پروردگار است،

برهانند. به دلیل نوپا بودن این شیوه درمانی، پیشنهاد می‌گردد که پژوهشگران

با به کارگیری این روش، پشتیبانی و حمایت تجربی بیشتری برای درمانگری

اسلامی فراهم نمایند.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که این فرایند درمان، که برگرفته از متون و منابع اسلامی است، تأثیر و کارایی بالایی در درمان افسردگی دارد. چنان‌که قبلاً نیز ذکر شد، هر دو مراجع از یک جنس (زن) و دارای افسردگی شدید بودند و سن و میزان تحصیلات آن‌ها نیز تقریباً مشابه بود، اما مراجع اول با سرعت بیشتری بهبود یافت (طی ۱۵ جلسه درمانی)، در حالی که مراجع دوم مدت

۵۸

پی‌نوشت‌ها

- ۱. * دانشیار و مدیر گروه علوم تربیتی دانشگاه قم و رئیس مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی.
- ۲. * پژوهشگر در مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) و مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی (کارشناس ارشد روان‌شناسی).
- ۱- فردریک فلک، افسردگی؛ واکنش یا بیماری، ترجمه نصرت‌الله پورافکاری، تهران، آزموه، ۱۳۷۱.
- ۲- محمد بن مسلم نقل می‌کند که من با افسردگی و ناراحتی که داشتم بر امام سجاد علیه السلام وارد شدم. امام فرمود: «تو را چه می‌شود که این همه غمگینی؟» گفتم: ای فرزند رسول خدا! غم‌ها و اندوه‌هایی مستمراً بر من وارد می‌شوند و مرا احاطه کرده‌اند... (محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۵۶، حدیث ۱).
- ۳- «الغم یقبض النفس و یطوی الانبساط»؛ غمگینی طولانی باعث اختلال و گرفتگی نفس می‌شود و حالت طبیعی و انبساط آن را در می‌نوردد. (عبدالواحد آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه خوانساری، ش ۲۰۲۴).

۴- «الاحزانُ أسقامُ القلوب، كما أنَّ الأمراض أسقامُ الأبدان»؛ غمگینی باعث رنجوری دل‌هاست؛ همان‌گونه که بیماری‌های بدنی باعث رنجوری بدن می‌گردند. (محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ترجمه سیدرضا شیخی، ج ۳ مترجم، ش ۳۷۶۲)

۵- «من کثر همه سقم بدنه»؛ کسی که اندوهش زیاد و طولانی می‌باشد بدنش ضعیف و رنجور می‌شود. (همان، ش ۳۷۶۱) «الهمُّ يذيبُ الجسد»؛ غمگینی بدن را لاغر می‌سازد. (همان، ش ۳۷۵۹) «الحزنُ يهدمُ الجسد» اندوهناکی بدن را از بین می‌برد. (همان، ش ۳۷۶۴)

۶- «... و آخر همومها الی الزهن»؛ غمگینی‌های مربوط به دنیازدگی، در نهایت، فرد را به سستی و بوجی می‌کشاند. «... یا محمد، و من کثرت همومه من امتک فلیدعنی سراً و لیقل: یا جالی الاحزان و یا موسع الضیق... نزل بی یا فارج الهم هم صفت به ذرعا و صدرا حتی خشیت ان اکون غرض فتنه، یا الله... قلب قلبی من الهموم الی الروح و الذعة و لا تشغلی عن ذکرک بترکک می‌پی من الهموم، الی الیک متضرع...» خداوند به رسولش، محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله می‌فرماید: هرکس از امت تو، مبتلا به افسردگی و غمگینی طولانی شد، پنهانی دست به دعا بردارد و بگوید: ای دفع‌کننده اندوه و ای برطرف‌کننده تنگناها و گرفتاری‌ها... ای آسوده‌کننده افراد از غم‌ها، غمگینی بر من مستولی شده تا آنجا که توانایی مرا گرفته و سینه‌ام را فشرده، به گونه‌ای که فکر ترسناکی کردم که مبادا هدف این بوده که پریشان و در آشوب باشم. یا مقلب القلوب قلب مرا از غمگینی‌ها به شادی و آرامش برگردان، مبادا با رها کردن من به این حالت و گرفتاری، از یاد تو باز مانم. کمکم کن، دستم به دامن‌ها (محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۳، ص ۱۰۸، حدیث ۱۰۹)

۷- «الغم مرض النفس»؛ غمگینی بیماری روان است. (عبدالواحد آمدی، پیشین، ش ۳۷۴)

۸- «به حالت اندوهگینی عمیق گفته می‌شود که عوارض آن آشکار می‌گردد و نمی‌توان آن را پنهان ساخت. (سیدعلی اکبرفریسی، قاموس قرآن، ج ۱، ص ۱۶۱)

۹- «انا رعیتم ثلاثا لمن اکب علی الدنيا: بقر لا غناه له، و بشغل لا فراغ له و بهم حزن لا انقطاع له.» (محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۷، ص ۱۱۶، ح ۱۱) قابل توجه است که «جزع» به معنای آشفتنگی فکر و خیال است که ناشی از عدم پذیرش واقعیت می‌باشد و باعث بی‌تابی و ناآرامی می‌گردد و به همین دلیل، به «بی‌تابی» هم معنا شده است. (رک: فرهنگ نورین، ۱۳۶۳)

۱۰- «الرغبة فی الدنيا تورث الهم و الحزن و الزهد فی الدنيا راحة القلب و البدن.» (ابن شعبه حرانی، تحفة العقول، ص ۳۸۵)

۱۱- «من نظر الی ما فی ایدی الناس طال حزنه، و دام أسفه.» (محمد محمدی ری‌شهری، پیشین، ش ۳۷۶۸)

۱۲- «... و من رمی ببصره الی ما فی ید غیره کثر همه و لم یشف غیظه.» (محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۷، ص ۱۱۶، ح ۱۱ و ج ۷۳، ص ۸۱، ح ۴۳)

۱۳- «من غضب علی من لا یقدر أن یضره طال حزنه و عذب نفسه» (ابن شعبه حرانی، پیشین، ص ۹۹)

۱۴- «من غضب علی من لا یقدر أن یضره طال حزنه و عذب نفسه.» (ابن شعبه حرانی، پیشین، ص ۹۹)

۱۵- «ما رأیت ظالماً أشبه بمظلوم من الحاسد؛ نفس دائم و قلب هائم و حزن لازم.» (محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۳، ص ۲۵۶، ح ۲۹)

۱۶- «ان الله - بعدله و حکمتیه و علمه - جعل الزوج و الفرغ فی الیقین و الرضا عن الله؛ و جعل الهم و الحزن فی الشک و السخط.» (محمد محمدی ری‌شهری، پیشین، ش ۳۷۸۳)

۱۷- همان، ش ۳۷۸۴.

۱۸- «ایاک و الجزع، فانه یقطع الامل و یضعف العمل و یورث الهم» (محمد محمدی ری‌شهری، پیشین، ش ۳۷۷۳)

۱۹- طبرسی، الاحتجاج، ج ۲، ص ۱۵۷.

۲۰- «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم...» (حدید: ۲۳)

۲۱- «ایاک و الاعتزاز بالامل... فاعظم الحزن و زاد الشغل و اشتد التعب... وزدت به فی الهم و الحزن» (محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۳، ص ۱۱۲، ح ۱۰۹)

۲۲- «فان المرأة یسوؤه فوت ما لم یکن لیدرکه...» (محمد محمدی ری‌شهری، پیشین، ش ۳۷۸۹)

۲۳- «من قصر فی العمل ابتلی بالهم.» (نهج البلاغه، حکمت ۱۲۷)

۲۴- امام صادق علیه السلام فرمودند: «لا تنظروا الی اهل البلاء فان ذلك یحزنهم»؛ به افراد مبتلا نگاه ترحمی نکنید، که آنان را محزون و افسرده می‌سازد. (محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۵، ص ۱۶، ح ۱۱)

۲۵- رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «انما رأیت اهل البلاء فاحمدوا الله و لا تسمعوهم فان ذلك یحزنهم»؛ هنگامی که افراد گرفتار را می‌بینید، به خاطر سلامتی خودتان سباسبگار خدا باشید، ولی این سیاست نباید به گونه‌ای باشد که آنان بشنوند و متوجه بشوند که این عمل، آنان را محزون و افسرده می‌سازد.

(محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۹۸)

۲۶- «ان العلم یهدی و یرشد و ینجی...»؛ آگاهی فرد را به افکار شایسته راهنمایی و ارشاد می‌کند و از افکار بد رها می‌سازد. (سید جلال‌الدین محدث، فهرست موضوعی شرح فارسی غرر و درر آمدی، ص ۲۴۳، ش ۱۷۸۸، به نقل از شرح غرر خوانساری، ج ۲، ص ۶۰۳، ش ۶۸۴) «المعارف من عرف نفسه فاعتقها و نزهها عن کل ما یعبدها و یوفیها»؛ شناساگر واقعی کسی است که خود را بشناسد و آزادش کند و از هرچه او را از این معرفت دور می‌کند و یا باز می‌دارد، پاک گرداند. (همان، ج ۲، ص ۴۸، ش ۶۸۴)

۲۷- «معرفة النفس انفع المعارف»؛ خودشناسی سودمندترین شناخت‌هاست. (همان، ص ۲۴۴، ش ۹۸۶۵)

۲۸- «ما من حركة الا و انت محتاج فیها الی معرفة»؛ هیچ حرکتی تو را به مقصد نایل نمی‌کند مگر آن که در حرکت نیازمند به معرفت و شناخت هستی. (محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۷، ص ۲۶۶)

۲۹- شرح غرر، ج ۳، ص ۴۸، ش ۵۲۳۲ (رأس الاستبصار الفکره؛ سرچشمه استبصار اندیشه و فکر است. (همان، ج ۳، ص ۴۸، ش ۵۲۳۲) «الفکر یوجب الاعتبار و یؤمن العثار و یشر الاستظهار»؛ اندیشیدن باعث می‌گردد معرفت و نگرش فرد از اعتبار برخوردار از لغزش مصون بماند و مشرثمر شود. (همان، ج ۲، ص ۴۳، ش ۲۱۲۴)

۳۰- «... من الآن فندارک نفسک و انظر لها فائک ان فرطت حتی یهدی (ینهض) الیک عبدالله ارتجت علیک الامور و منعت امرا هو منک الیوم مقبول...» (نهج البلاغه، نامه ۶۵، ش ۷ و ۸)

۳۱- «الفکر سمرأة صافية» (سید جلال‌الدین محدث، پیشین، ج ۱، ص ۲۳۱، ش ۹۳۵)

۳۲- «الفکر جلاء العقول» (همان)

۳۳- «الصواب من فروع الرویه» (همان، ج ۱، ص ۳۱۱، ش ۱۱۸۷)

۳۴- «من قصر فی العمل ابتلی بالهم.» (نهج البلاغه، حکمت ۱۲۷)

۳۵- «... و لا یکتفی بأذنی فهم دون اقصاه...» (همان، نامه ۵۳، قسمت ۶۷)

۳۶- «کفاک من عقلک ما ابان لک رشدک من عیک» (همان، ج ۴، ص ۵۸۶)

۳۷- «اتهموا عقولکم فانه من الشقة بها یكون الخطاء» (همان، ج ۲، ص ۱۶۷)

۳۸- «کان لی فیما مضی الخ فی الله... و کان اذا بدده امران ینظر ایهما اقرب الی الهوی فیخالفه فعلیکم بهذه الخلاق (الاخلاق) فالزموها و تنافسوا فیها، فان لم تستطعوا فاعلموا ان اخذ القلیل خیر من ترک الكثير...» (همان، حکمت ۲۸۹، ش ۶۰۵)

۳۹- قال النبی صلی الله علیه و آله: «من رمی ببصره الی ما فی ید غیره کثر همه و لم یشف غیظه» و «من نظر الی ما فی ایدی الناس، طاق حزنه و دام أسفه»؛ کسی که چشمش را به دست، قدرت و امتیازات دیگران بدوزد و او را با ارزش‌تر از خود بداند، اندوهش زیاد می‌شود و ناراحتی‌اش بهبود نمی‌یابد. و کسی که بنگرد به آنچه مردم دارند و آن را با ارزش‌تر از خود تلقی نماید غمگینی او طولانی می‌شود و تأسفش ادامه می‌یابد. (محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۷، ص ۱۱۶)

۴۰- «من لم یعرف مضرة الشر لم یقدر علی الامتناع.» (شرح نهج البلاغه، ترجمه خوانساری، ج ۵، ص ۴۱۹، ش ۹۰۰۸) «من عرف کف» (همان، ج ۵، ص ۱۳۵، ش ۷۶۴۵)

۴۱- «الظن یخطئ و الیقین یشیب و لا یخطئ»

- ۴۱- همان، ج ۱، ص ۳۷۰ (۳۷۰)
- ۴۲- همان، ج ۱، ص ۱۸، ش ۳۸
- ۴۳- «اعقلوا الخير اذا سمعتموه عقل دراية لا عقل رواية...» (همان، ج ۲، ص ۲۶۰، ش ۵۵۲)
- ۴۴- «فانما البصير من سمع فتنكر و نظر فأبصر.» (نهج البلاغه، خطبه ۱۵۳، ش ۳)
- ۴۵- «بما أخطأ البصير رشده» (سيد جلال الدين محدث، پیشین، ج ۴، ش ۵۳۶۸)
- ۴۶- همان، ج ۵، ص ۳۹۶ «من استعان بذوى الالباب سلك سبيل الرشاد»؛ کسی که از متخصصان خردمند کمک بگیرد، راه رشد را خواهد رفت (همان، ج ۵، ص ۳۹۶)
- ۴۷- «ویل لمن تمادى فى غبه و لم يضيئى الى الرشاد.» (همان، ج ۶، ص ۲۲۷)
- ۴۸- «تحز من امرك ما... بغينى اليك برشدك»؛ کوشش کن از آن چه نامعقول و ناصواب است خود را رها کنی و به رشد و صواب برگردی. (همان، ج ۳، ص ۲۹۶)
- ۴۹- «من ابغض شيئاً ابغض ان ينظر اليه و ان يذكر عنده» (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۶، ش ۳۰)
- ۵۰- «الشي شينان: شىء قصر عتى لم ارزقه فيما مضى و لا أرجوه فيما بقى و شىء لا أناله دون وقته ولو استعنت عليه بقوة أهل السماوات و الأرض...» (محمد محمدى رى شهري، پیشین، ش ۳۷۹۰)
- ۵۱- «هذه دار ترح لا دار فرح و دار اتواء لا دار استواء، فمن عرفها لم يفرح لرجاء و لم يحزن لشتاء» (همان، ش ۳۷۹۱)
- ۵۲- «الدهر يومان: يوم لك و يوم عليك، فان كان لك فلا تبتر و ان كان عليك فلا تضجر» (همان، ش ۳۷۹۳)
- ۵۳- «ان أخوف ما أخاف على امتى الهوى و طول الاصل...» (محمدباقر مجلسى، پیشین، ج ۷۰، ص ۷۵، ج ۳)
- ۵۴- «العاقل يعتمد على عمله و الجاهل يعتمد على امه.» (عبدالواحد آمدى، پیشین، ص ۸۵۱)
- ۵۵- «اتاك و الاثكال على الثنى فانها بضائع النوكى.» (نهج البلاغه، ترجمه و شرح عليبنقى فيض الاسلام، ص ۹۳۲)
- ۵۶- «و على العاقل ان يحصى على نفسه مساويها فى الدين و الراى و الاخلاق و الادب فيجمع ذلك فى صدره او فى كتاب و يعمل فى ازلتها.» (همان، ج ۷۸، ص ۶، ج ۵۸)
- ۵۷- «لا تترك الاجتهاد فى اصلاح نفسك فانه لا يعينك عليها الا العبد.» (عبدالواحد آمدى، همان، ص ۸۱۸)
- ۵۸- «اياك و الضجر و الكسل فانهما مفتاح كل سوء آت من كسل لم يؤد حقاً و من ضجر لم يصبر على حق.» (فضل بن حسن طبرسى، وسائل الشيعه، ج ۴، ص ۱۰)
- ۵۹- «كنز العمال، ج ۱۶، ص ۱۸۱ و درخ ۷۳۳۳ نیز آمده است: «ان الله جعل الروح و الفرح فى الرضا و اليقين»؛ خدا آرامش و شادى و بيروزي را در رضامندى و يقين قرار داده است و در شرح غرر، ج ۴، ص ۲۴۵، ش ۵۹۸۶ آمده است: «طوبى لمن يوشر قلبه ببرد اليقين»؛ خوشا به حال کسی که دلش را با سردى يقين شادمان مى سازد و نیز آمده است: «من ايقن بئج»؛ کسی که داراي فکر و باور يقينى شود، نجات مى يابد. (همان، ج ۱۴۹۵، ش ۷۲۲۰)
- ۶۰- «الطرح عنك و ارداد الهموم بعزائم الصبر و حسن اليقين.» (نهج البلاغه، نامه ۲۳۱)
- ۶۱- «بتكرر الفكر يتجاب الشك.» (سيد جلال الدين محدث، پیشین، ج ۳، ص ۲۲۰، ش ۴۲۷)
- ۶۲- «من طالت فكرته حسنت بصيرته.»
- (محمدباقر مجلسى، پیشین، ج ۵، ص ۲۷۲، ش ۸۳۱۹)
- ۶۳- «ثمرة الفكر السلامة» (همان، ص ۳۳۳، ش ۴۵۹۵)
- ۶۴- «اصل العقل الفكر و ثمرة السلامة.» (همان، ج ۲، ص ۴۱۷، ش ۳۰۹۳)
- ۶۵- «... فأنهم لم يدعوا ان نظروا لانفسهم...» (نهج البلاغه، نامه ۳۱، ش ۳۶۳۳)
- ۶۶- «ما من هم الا و له فرج...» (شيخ صدوق، علل الشرائع، ج ۳، ص ۹۳)
- ۶۷- «ان آدم شك الى الله عز و جل ما يلقى من حديث النفس و الحزن فنزل عليه جبرئيل فقال له: يا آدم قل: «لا حول و لا قوة الا بالله» فقاتها، فذهب عنه الوسوسة و الحزن.» (محمدباقر مجلسى، پیشین، ج ۳، ص ۱۸۶، ج ۵)
- ۶۸- «ما يمنع احدكم اذا اصابه شىء من غم الدنيا ان يصلى يوم الجمعة ركعتين و يحمد الله تعالى و يثنى عليه و يصلى على محمد و آله...» و سپس دعا کند. (محمدباقر مجلسى، پیشین، ج ۹۰، ص ۲۸، ج ۱۰)
- ۶۹- «بتكرر الفكر تسلم العواقب» (همان، ج ۳، ص ۲۳۹، ش ۴۳۴۸)
- ۷۰- «دوام الفكر و التحذر يؤمن الزلل و ينجى من الغي.» (همان، ج ۴، ص ۲۲، ش ۵۱۴۹)
- ۷۱- «من طالت فكرته حسنت بصيرته.» (همان، ج ۵، ص ۲۷۲، ش ۸۳۱۹)
- ۷۲- «من اكثر الفكر فيما تعلم اتقن علمه و فهم ما لم يكن يفهم.» (همان، ج ۵، ص ۳۹۷، ش ۸۹۱۷)
- ۷۳- «الذكر جلاء البصائر و نور السرائر» (همان، ج ۱، ص ۳۶۲، ش ۱۳۷۷)
- ۷۴- «الذكر هداية العقول و تبصرة النفوس.» (همان، ج ۱، ص ۳۶۹، ش ۱۴۰۳)
- ۷۵- «و الذكر نور العقل و حياة النفوس و جلاء الصدور.» (همان، ج ۲، ص ۱۰۸، ش ۱۹۹۹)
- ۷۶- «الغزاة تذل للمحق اذا لزمك» (محمدباقر مجلسى، پیشین، ج ۷۸، ص ۲۲۸، ج ۱۰۵)
- ۷۷- «أوصيكم عباد الله بتقوى الله... و منازل العز.» (نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱)
- ۷۸- «لا تشعر قلبك الهم على ما فات فيشغلك عما هو آت.» (عبدالواحد آمدى، پیشین، ش ۱۰۴۳۴)
- ۷۹- «لما يفرغ من الجهاد يتفرغ لتعليم الناس و القضاء بينهم فاذا فرغ من ذلك اشتغل فى حائط له يعمل فيه بيديه و هو مع ذلك ذاكراً لله تعالى.» (محدث نوري، مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۴۱۷)
- ۸۰- «... و اقتصر على ما تيسر، و لم يتعمر من كما تعسر، و استراح قلبه مما استوعر...» (همان)
- ۸۱- «ان كان كل شىء بقضاء و قدر، فالحزن لماذا؟» (شيخ صدوق، الامالى، ص ۱۶)
- ۸۲- «... فما كان لك منها اناك على ضعفك، و ما كان عليك لم تدفعه بقوتك، و من انقطع رجاء مما فات استراح بدنه و من رضى بما رزقه الله قرت عينه.» (شيخ صدوق، الامالى، ص ۲۲۵ و ۳۹۳)
- ۸۳- «فليكن سرورك بما تلت من آخرتك، و ليكن أسفك على ما فاتك منها، و ما تلت من دنياك فلا تكن به فرحاً، و ما فاتك منها فلا تأس عليه حزناً، وليكن همك فيما بعد الموت.» (كمال الدين محمد بن محمد بن طلحة شافعى ۶۵۴ هـ، مطالب السؤل فى مناقب أن الرسول عليه السلام، نسخة خطى كتابخانه آية الله مرعشى نجفى (ره)، ص ۵۵)
- ۸۴- «احفظ عليك لسانك تملك به اخوانك» (طبرسى، الاحتجاج، ج ۲، ص ۱۵۷، ج ۱۹۱)
- ۸۵- «من اعتم كان للغم اهلاً، فينبغى للمؤمن ان يكون بالله و بما صنع راضياً.» (محمد محمدى رى شهري، ش ۳۷۸۱)
- ۸۶- «ان الله - بعدله و حكمته و علمه - جعل الروح و الفرح فى اليقين و الرضا عن الله، و جعل الهم و الحزن فى الشك و السخط، فارضوا عن الله و سلموا الامر.» (همان، ش ۳۷۸۳)
- ۸۷- «ان الله - بحكمته و فضله - جعل الروح و الفرح فى اليقين و الرضا، و جعل الهم و الحزن فى الشك و السخط.» (ابن شعبه حرانى، پیشین، ص ۶)
- سایر منابع**
- محمد خدايارى فرد، «كاربرد مثبت‌نگرى در روان‌درمانگرى با تأكيد بر ديديگاه اسلامى»، مجله روان‌شناسى و علوم تربيتى، ش ۱۳۷۹، ۱، ص ۱۴۰-۱۶۴
- محمد دشتى و سيدكاظم محمدى، المعجم المفهرس لانفاظ نهج البلاغه، قم، نشر امام على عليه السلام، ۱۳۶۹
- فرشاد شاددل و احمدعلى نوربالا، «شواهد پژوهشى درباره تأثير اعتقادات مذهبه فرد در كاهش ابتلا به افسردگى»، مجله دانشور، سال چهارم، ش ۱۳ و ۱۴، ص ۳۰-۳۵
- مرتضى فريد، الحديث: تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامى، ۱۳۷۲
- على نقى فقهى، «نفس شناخت درمانگرى در درمان افسردگى با تأكيد بر منابع اسلامى»، (اولين همایش بين‌المللى نقش دين در بهداشت روان، ۱۳۸۰)