

راهکارهای قرآنی در درمان افسردگی: با تکیه بر داستان یعقوب و مریم*

مریم شاعری^۱، ایمان کنعانی^۲

*(Quranic Strategies for Treating Depression: A Focus on the
Stories of Jacob and Mary)*

Maryam Shaeri, Iman Kanani

ABSTRACT

Depression is one of the most prevalent mood disorders, causing significant adverse effects on individuals' mental health and daily life. Religions, especially Islam, have historically prioritized fostering inner and social peace and balance, as well as promoting mental well-being. However, a review of existing research on depression in the Holy Quran suggests a gap in scholarship. Many researchers haven't given sufficient attention or in-depth analysis to this crucial topic and the potential Quranic solutions for treatment. This paper delves into the identification and analysis of the type of depression depicted in the stories of Prophet Jacob and Mary, and explores the psychological remedies offered by the Quran for its treatment.

Keywords: *Depression, Mental Disorders, Quran, Jacob, Mary.*

* This Article Was Submitted On: 05/11/2022 And Accepted for Publication On: 10/06/2023.

¹ Department of Al-Tafsir, Higher Institute, Supreme Council of Islamic Institutes in South of Iran (SCIISI).

Email: Msh45683@Gmail.Com

² Assistant Professor, Department of Al-Tafsir (Bandar Linge), Higher Institute, Supreme Council of Islamic Institutes in South of Iran (SCIISI).

Email: Imankanani57@Gmail.Com

چکیده

افسردگی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی است که باعث بروز مشکلات اساسی در زندگی بشر شده است. ایجاد آرامش فردی و اجتماعی و حفظ سلامت اعصاب و روان از مهمترین اهداف ادیان، خصوصاً دین مبین اسلام بوده است. بررسی مطالعات پیشین پیرامون مبحث افسردگی در قرآن کریم، بیان‌گر آن است که این مسئله مهم و راهکار درمان قرآنی آن از دید بسیاری از پژوهشگران مغفول مانده یا به‌طور جدی بررسی نشده است. این جستار درصدد است تا ضمن تعیین نوع افسردگی در داستان یعقوب و مریم، راهکارهای روان‌شناسانه قرآن برای درمان آن را مورد کنکاش قرار دهد.

واژگان کلیدی: افسردگی، اختلال‌های روانی، قرآن کریم، یعقوب، مریم.

مقدمه

از ابتدای تاریخ بشر، افسردگی باعث رنجش و آزرده‌گی انسان بوده است. اولین بار حدود ۲۴۰۰ سال پیش، پزشک مشهور یونانی «بقراط»، واژه مالیخولیا را برای توصیف افسردگی به کار برده است. همچنین کلمه Depression در زبان انگلیسی اولین بار در قرن هفدهم میلادی برای توصیف وضعیت خلقی به کار رفت.^۳

امروزه، افسردگی یکی از مهم‌ترین اختلال‌های روانی است که جوامع بشری را دچار مشکلات فراوانی کرده است؛ به‌طوری که این اختلال، سرماخوردگی روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی لقب گرفته است.^۴ این اختلال دومین عامل اصلی مرگ‌ومیر در بسیاری

^۳ Yaḥyā Zādih, Sulaymān, Luṭfī. Gūdarzī, Fātimih. (2012). Darmān Afsurdigī Bā Du‘ā Wa Nīyāyish. (Special Issue 1). Īrān: *Majalib Dānīshgāh ‘Ulum Pīzīshkī Bābul*. Pp. 94-100.

^۴ Yūinsī, Jalāl. (2007). *Ta‘athīr Shinākht Dar Ibtīlā Bī Afsurdigī*. (2 Ed). Tehrān: Nashr Qaṭrīh. P. 9.

از کشورهای جهان است، چنانکه ۲۹/۴ درصد افراد جهان به این بیماری مبتلا هستند.^۵ بی‌تردید، افسردگی اختلالی فراگیر در سطح دنیاست که روزبه‌روز به درجه و میزان آن افزوده می‌شود. از دیدگاه محققان غربی، یکی از دلایل افسردگی این است که با پیشرفت جوامع، فردگرایی^۶ بیشتر و جمع‌گرایی^۷ کمتر می‌شود.^۸ افسردگی نیز همچون بیماری‌های دیگر قابل درمان یا تریابی است. روان‌پزشکان با توجه به نوع و شدت این اختلال، تصمیم می‌گیرند که روند درمان آن را از طریق داروهای ضد افسردگی یا روان‌درمانی انجام دهند. قرآن کریم به‌عنوان کتابی آسمانی، به موضوع افسردگی و راه درمان آن پرداخته است. کمتر مطالعه مستقلی این موضوع مهم در قرآن را واکاوی کرده است. راهکاری که خداوند برای رهایی از افسردگی ارائه می‌دهد، ارتباط تنگاتنگی با بینش‌ها و نگرش‌ها دارد. قرآن در تحلیل علت افسردگی، به حوزه بینش‌ها و نگرش‌ها توجه ویژه‌ای کرده است. از همین رو، نه تنها به ارائه راهکارهای برون‌رفت، بلکه به ریشه‌کنی علل و عوامل افسردگی و اندوه و حزن نیز می‌پردازد.^۹

اگرچه افسردگی و نشانه‌هایش در آموزه‌های قرآنی به لفظ صریح یا معادل آن ذکر نشده؛ اما مشتقات آن، مانند «حزن»، «غم»، «هم»، «خوف»، «کرب»، «بئس»، «أسف» و «حسرت»، در آیات قرآن به کار رفته است. داستان یعقوب و مریم (علیهما السلام)، به نوعی متضمن بعضی از اوصاف مذکور است که امروزه در ذیل صفات شخص افسرده قرار می‌گیرد.

^۵ Fayyād, Rayḥānih, Wa Hamkārān. (2017). *Barrasī 'ammā'a Afsurdigī Az Manẓar Qurān Bā Jabatgiri Madh'Ḥabī*. (Issue 6). Īrān: Pažūhish Nāmih Rawān Shināsī Islāmī. Pp. 145-175.

^۶ Individualism.

^۷ Collectivism.

^۸ Yūnisī, Jalāl. *Ta'athir Shinākht Dar Ibtīlā Bi Afsurdigī*. P. 9.

^۹ Darbandī, Muḥammad. (2019). *Rāhkārḥāyī Rawān Shināsānih Qurān Barāyī Darmān Afsurdigī. Majallih Kayhān* [Http://Kayhan.Ir/Fa/News/982/](http://Kayhan.Ir/Fa/News/982/). (1398/11/10).

مطالعه حاضر درصدد است این صفات و نوع درمان آن از دیدگاه قرآن را واکاوی کرده و راهکاری قرآنی برای زدودن این اوصاف سلبی ارائه کند.

منظور از افسردگی در این بحث، مواردی بوده که در حوزه اختیار انسان است؛ لذا افسردگی‌های ناشی از اختلالات ژنتیکی، مورد بحث این پژوهش نیست.

کتاب‌ها و مقالاتی که در این باره نگاشته شده، عبارت است از:

کتاب *درمان افسردگی از منظر قرآن کریم*^{۱۰}؛ هادی بهرامی احسان و همکاران؛ این کتاب با بررسی مفاهیمی پایه، چون ساختار، اختلال و صفات انسان در قرآن، دو مرحله درمان عمومی و اختصاصی را بیان کرده است. این الگو مبتنی بر تشخیص انواع افسردگی بوده که شرح آن در جلد اول این کتاب آمده است. کتاب مذکور، تلاشی جدی را در راستای درمان سریع و صحیح افسردگی با مدد کلام وحی نشان می‌دهد. همچنین به صورت عام به مبحث افسردگی در قرآن اشاره کرده است، درحالی که مقاله پیش رو با تمرکز بر قرائت قرآن و دعا، و تطبیق علمی آن با موضوعات روانشناسی، به چگونگی درمان قرآنی افسردگی پرداخته است. مقاله *اثربخشی معنادرمانی توأم با تلاوت قرآن و دعا بر افسردگی و سلول T/کمکی (+CD4)*، نوشته نجمه حمید؛^{۱۱} در این مقاله پنجاه زن افسرده از طریق تلاوت آیاتی از قرآن و دعا و نیایش، روان‌درمانی شده‌اند. همچنین شریفیان درجه و همکاران^{۱۲} از اعتقادات

^{۱۰} Bahrāmī Iḥsān, Hādī. Wa Hamkārān. (n.d). *Darman Afsurdigī Az Manẓar Qurān Karīm*. Tehrān: Inrīshārāt Qurān Wa ‘Ahlī Bayt Nabuwwat ‘Aliyhim Al- Salām.

^{۱۱} Ḥamīd, Najmeh. (2012). Athar Bakhshī Ma‘anā Darmānī Bā Tilāwat Qurān Wa Du‘ā Bar Afsurdigī Wa Sillūl /T Kumakī (CD4+). (Issue 2). Īrān: *Faṣḥnāmīb Takbaṣuṣhī Paṣḥūbish’Hāyi Mayān Rishtībī*.

^{۱۲} Sharīfīyān Darčih, Maryam. Rāmbud, Ma‘aṣūmīh. Sharīfīyān, Amīr Huseīn. (2014). Naqsh Tawajuh Bī Sīrīh Nabawī, Qarā‘at Qurān Wa Du‘ā Dar Pīshgīrī Az Afsurdigī Dar Bīmārān Muḥtalā Bī Narasāyī Mozmin Kulīyih. (Issue 4). Īrān: *Majallīb ‘Ilmī ‘Ulūm Piṣṣhbkī*.

صحيح مذهبی که عالی‌ترین نوع آن اعتقاد به قرائت قرآن و دعا و سیره نبوی است، برای بهبود سلامت روان و کاهش افسردگی بیماران کلیوی بهره برده‌اند. این در حالی است که بیماران کلیوی در استفاده از داروهای ضد افسردگی با محدودیت‌های متعددی روبه‌رو هستند. در تحقیقی نیز فیاض و همکاران،^{۱۳} واژگان افسردگی در قرآن و ارتباط معنایی آن‌ها با نشانه‌های افسردگی را بررسی کرده‌اند، اما به راهکارهای درمانی آن توجهی نکرده‌اند.

پژوهش‌های یاد شده، افسردگی و درمان آن را با توجه به اثر قرائت قرآن، دعا و نیایش واکاوی کرده‌اند، اما به یافتن انواع افسردگی در قرآن و راهکارهای قرآنی آن بی‌توجه بوده‌اند. پژوهش حاضر سعی دارد با روش توصیفی-تحلیلی، افسردگی در داستان یعقوب و مریم (علیهما السلام) را به‌صورت دقیق و موشکافانه مطالعه کند و راه‌های درمان قرآنی آن را بیان نماید. این مقاله در پی آن است تا به سؤالات زیر پاسخ دهد:

الف. مفهوم و انواع افسردگی چیست؟

ب. علائم افسردگی کدامند و الفاظ متعلق به آن در قرآن، چگونه وارد شده است؟

پ. نوع افسردگی در داستان یعقوب و مریم (علیهما السلام) چگونه است و راه درمان قرآنی آن چیست؟

۲. مفهوم افسردگی

روانشناسان برای افسردگی تعاریف متفاوتی را بیان کرده‌اند. آرون تی بک^{۱۴} گفته است: افسردگی به مجموعه رفتارهایی اطلاق می‌شود که عناصر مشخص آن، کندی در حرکت و

^{۱۳} Fayyād, Fatimeh. Bahrāmī Iḥsān, Hādī. 'Ukhuwwat, Aḥmad Riḍā. (2015). Sākht Muqaddamātī Miqyās Tashkhīṣ Afsurdigī Mubtanī Bar Sūrihayī Az Qurān Karīm. (Issue 17). Irān: Faṣḥnāmih 'Ilmī- Paṣṣūbishī Muṭālī'at Islām Wa Rawān Shīnāsī.

^{۱۴} Beck.

کلام است. گریستن، غمگینی، فقدان پاسخ‌های فعال، فقدان علاقه، کم‌ارزشی، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی از دیگر علائم آن است.^{۱۵}

لینفوردیس^{۱۶} بیان می‌دارد که افسردگی اختلالی است که خصوصیات اول و عمده آن تغییر خلق است و شامل احساس غمگینی است که ممکن است از نومییدی خفیف تا احساس یأس شدید در نوسان باشد. این تغییر خلق، نسبتاً ثابت است و برای روزها، هفته‌ها و سال‌ها ادامه دارد. همراه با این تغییر خلق، تغییرات مشخصی در رفتار، نگرش، تفکر، کارآیی و اعمال فیزیولوژیک نیز به وجود می‌آید.^{۱۷}

جلال یونسی افسردگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «افسردگی یکی از انواع اختلالات روانی است که طی آن، فعالیت‌های بیمار و انرژی و تمرکز حواس او به شدت کاهش پیدا می‌کند، و در واقع او انگیزه‌ای برای انجام بسیاری از کارها ندارد. علاوه بر اینکه خود بیمار از اهدافش در زندگی باز می‌ماند، باعث کاهش فعالیت‌های اجتماعی و تولیدی نیز می‌شود. این اختلال در قالب مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌ها ظاهر می‌شود که براساس کمیت و کیفیت، مدت و شدت، تشخیص داده می‌شود.»^{۱۸} گفته شده، افسردگی حالت روانی ناخوش است که با دل‌زدگی و یأس و خستگی‌پذیری مشخص می‌شود و در بیشتر مواقع با اضطرابی کم‌وبیش شدید همراه است.^{۱۹}

^{۱۵} Ārūn 'Tī Bak. (1987). *Darmān Shinākht Afsurdigī*. (Mutarjim: Hāshimī Zādih). Tehrān: Intishārāt Naywand. P. 40.

^{۱۶} Lynfvrdis.

^{۱۷} Hāwtūn, Kirk. Sālkūws, Kiys. (2013). *Raftār Darmānī Shinākhtī*. (Mutarjim: Ḥabīb Allāh, Qāsim Zādih). Īrān: Dānishgāh 'Ulūm Pizishkī Īrān.

^{۱۸} Yūnisī, Jalāl. *Ta'athir Shinākht Dar Ibtīlā Bi Afsurdigī*. P. 13.

^{۱۹} Dādsitān, Parīrukh. (2003). *Ravān Shināsī Marādī Tahannulī*. (Vol. 1). Tehrān: Nashr Simat. P. 271.

بنابراین افسردگی یک حالت خُلقی، به شکل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی فرد تأثیر می‌گذارد.

۳. علائم افسردگی در علم روانشناسی و انواع آن

روان‌پزشکان برای شناخت افسردگی، علائم و نشانه‌هایی را برشمرده‌اند.

شایع‌ترین حالت فرد افسرده این موارد است: احساس ناراحتی، اضطراب، گریه زیاد، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، شرمساری و بی‌قراری.^{۲۰} همچنین ممکن است آنها اشتیاق خود را در انجام فعالیت‌هایی که زمانی برایشان لذت‌بخش بوده از دست بدهند، نسبت به غذا بی‌میل و کم‌اشتها شوند، تمرکز خود را از دست بدهند، در به خاطر سپردن جزئیات و تصمیم‌گیری دچار مشکل شوند، در روابط خود به مشکل برخورد کنند و از دوستان و خویشاوندان دوری بجویند. این افراد به خودکشی نیز فکر می‌کنند و قصد انجام آن را دارند و آن را عملی هم می‌کنند.^{۲۱}

افسردگی باعث بی‌خوابی یا خواب بیش از حد می‌شود. احساس خستگی و کوفتگی، مشکلات گوارشی، دردهای مختلف جسمی یا کاهش انرژی بدن نیز می‌تواند از علائم افسردگی باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که افسردگی دلیل واحدی ندارد و ترکیبی از عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، محیطی و روانشناسی در ایجاد افسردگی نقش دارند.^{۲۲}

افسردگی در علم روانشناسی دارای انواع متفاوتی است و علائم و مدت‌زمان ظهورش نوع

^{۲۰} Ḥamīdiyā Ānʒilā. (2009). *Afsurdigi Wa Bimāri Du Quṭbī*. (1st Ed, Vol. 1). Irān: Nashr Qaṭrih. P. 12.

^{۲۱} Ṣādiqī, Majīd. (2009). *Afsurdigi*. (2nd Ed, Vol. 1). Tehrān: Nashr Qaṭrih. P. 34.

^{۲۲} Ḍar‘aāmī, Mihrān. Bāqirī, Kiywān. (2010). *Shuridigi Wa Afsurdigi*. (1st Ed, Vol. 1). Tehrān: Nashr Qaṭrih. P. 17.

آن را مشخص می‌کند. از انواع افسردگی می‌توان به شدید،* خفیف مزمن،* خفیف و کوتاه مدت،* واکنش سوگ* و واکنش اتکابی،* اشاره کرد.

۴. علائم افسردگی در قرآن کریم

درخصوص این موضوع، در قرآن کریم واژگانی به کار رفته است که ناهنجاری‌های روانی به شمار می‌روند و بر علائم افسردگی دلالت می‌کنند. تحلیل این معانی و تطبیق آن با علم روانشناسی، گویای آن است که می‌توان این علائم را در ذیل مباحث روانشناسی وارد نمود و از علائم افسردگی به شمار آورد. علائم مذکور در آیات متعددی ذکر شده است که به مهمترین آنها اشاره می‌شود.

الف. حزن

«حزن» از پُربسامدترین واژگان قرآنی و از مهمترین و بارزترین علائم افسردگی است. در لغت عرب «حُزْن و حَزَن» به معنای زمین سخت و ناهموار و همچنین سختی و خشونت است که در نفس پدید می‌آید. این واژه برای غم و اندوه شدید نیز به کار رفته است.^{۲۳} این حالت بر اثر وقوع امر ناخوشایند یا از زوال امری مطلوب و خوشایند به وجود می‌آید.^{۲۴} ترجمه انگلیسی حزن، depression است که دلالت مستقیم بر افسردگی دارد.^{۲۵} این واژه چهل و دو بار در قرآن کریم به صورت‌های مختلف اسمی و فعلی به کار رفته است.^{۲۶}

^{۲۳} Al- Isfahānī, Rāghib. (2004). *Al- Mufradāt Fi Gharib Al- Qurān*. (1st Ed, Vol. 1). Beirūt: Dār Al- Shāmiyyah. P. 231.

^{۲۴} Jurjānī, Alī Bin Muḥammad. (1983). *Al- Ta'arīfāt*. (1st Ed, Vol. 1). Beirūt: Dār Al- Kutub Al- 'Ilmiyyah. P. 86.

^{۲۵} Yaḥyā Zādiḥ, Sulaymān. Luṭfi Gūdarzī, Fatimeh. (1995). *Darmān Afsurdigī Ba Du'ā Wa Niyāyish*. Pp. 94-100. See: Al- Ba'alabakī. (1995). *Al- Munwid*. (7th Ed, Vol. 1). Beirūt: Dar Al- 'Ilm Al- Mallāyīn. P. 467.

^{۲۶} Zakī, Muḥammad. (2012). *Mu'ajam Kalamāt Al- Qurān Al- Karīm*. (2nd Ed, Vol. 1). Nuskhah Iliktirunīkī, Www.Al-Mishkat.Com. Irān: Kitāb Khānih Mishkāt. P. 49.

ب. اَسَف

اَسَف در لغت به معنای از بین رفتن، دریغ خوردن و اندوهگین شدن است، مثل قول خداوندگار: ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا﴾ (اعراف، ۱۵۰).^{۲۷} و گویند، اَسَف شامل حالتی است که دربرگیرندهٔ حزن و غضب هر دو است و زمانی حادث می‌شود که خون در قلب برای گرفتن انتقام به جوش می‌آید. حال اگر به نسبت مافوق باشد تبدیل به حزن می‌شود، و هرگاه به نسبت مادون باشد، تبدیل به غضب می‌شود.^{۲۸} در زبان انگلیسی اَسَف، به معنای regret یا grief است که به نوعی دلالت بر افسردگی دارد. این واژه پنج بار در قرآن استفاده شده است.^{۲۹}

پ. غِيظ

از این واژه به بالاترین حد غضب تعبیر شده است. غِيظ حرارتی است که انسان از به جوش آمدن خون قلبش احساس می‌کند.^{۳۰} این فارس آن را به معنای «کرب»، یعنی غم و اندوه شدید می‌داند.^{۳۱} این واژه شش بار در قرآن کریم به صورت‌های مختلف استعمال شده است.^{۳۲} حالات مذکور نیز نمایان‌گر حالات افسردگی است که سابقاً بدان اشاره شد.

ت. کرب

جوهری کرب را به معنای غم و اندوه شدید آورده است^{۳۳} و ابن‌منظور نیز همین نظر را

^{۲۷} Ibn Fāris, Aḥmad. (1979). *Maqāyīs Al- Luḡbah*. (Vol. 1). Beirūt: Dār Al- Fikr. P. 103.

^{۲۸} Al- Isfahānī, Rāghib. *Al- Mufradāt Fi Gharīb Al- Qurān*. P. 75.

^{۲۹} Zakī, Muḥammad. *Mu‘ajam Kalamāt Al- Qurān Al- Karīm*. P 8.

^{۳۰} Al- Isfahānī, Rāghib. *Al- Mufradāt Fi Gharīb Al- Qurān*. P. 619.

^{۳۱} Ibn Fāris, Aḥmad. *Maqāyīs Al- Luḡbah*. (Vol. 4). P. 405

^{۳۲} Zakī, Muḥammad. *Mu‘ajam Kalamāt Al- Qurān Al- Karīm*. P. 184.

^{۳۳} Al-Jawharī, Ismā‘īl. (1987). *Al- Saḥaḥ Tāj Al- Luḡbah Wa Saḥaḥ Al- ‘arabiyyab*. (4th Ed, Vol. 1). Beirut: Dar Al- ‘Ilm Al- Mallāyīn. P. 211.

دارد.^{۳۴} این واژه چهار بار در قرآن کریم به صورت‌های مختلف به کار رفته است.^{۳۵} حالت اشاره شده در ذیل انواع افسردگی وارد می‌شود.

ث. یأس

یأس، یعنی از دست دادن امید^{۳۶} و این حالت اگر کنترل نشود، شخص را به عواقب هولناکی سوق می‌دهد. از یأس و ناامیدی به‌عنوان علائم افسردگی نام برده شده است.^{۳۷} این واژه سیزده بار در قرآن کریم به صورت‌های مختلف به کار رفته است.^{۳۸}

ج. غم

غم در لغت پوشاندن چیزی است؛ و مانند کرب به‌معنای غم و اندوه شدید نیز آمده است.^{۳۹} این واژه شش بار در قرآن کریم به صورت‌های مختلف استعمال شده است. مؤلف در ذیل این واژه، واژه «غمام» و «غم» را یک جا و با هم یازده مورد برشمرده است. واژه غم به‌تنهایی شش بار به کار رفته است.^{۴۰} غم و اندوه یک حالت عاطفی است که با احساس ناراحتی و خلق‌وخوی بد مشخص می‌شود. این احساس، واکنشی طبیعی به موقعیت‌هایی است که ناراحت‌کننده، دردناک و ناامیدکننده هستند. گاهی این احساسات شدیدتر احساس می‌شوند و گاهی ممکن است خفیف باشند. برخلاف افسردگی که پایدار و طولانی‌تر است، غم و اندوه موقتی و گذرا است؛ با این حال، غم و اندوه می‌تواند به افسردگی تبدیل شود.^{۴۱}

^{۳۴} Ibn Manzūr, Muḥammad. (1993). *Lisān Al-‘Arab*. (3rd Ed, Vol. 1) Beirūt: Dār Al-Sādir. P. 711.

^{۳۵} Zakī, Muḥammad. *Mu‘ajam Kalamāt Al- Qurān Al- Karīm*. P. 182.

^{۳۶} Al- Isfahānī, Rāghib. *Al- Mufradāt Fi Gharīb Al- Qurān*. P. 892.

^{۳۷} <https://www.drshaghayeghdarvishi.ir>

^{۳۸} Zakī, Muḥammad. *Mu‘ajam Kalamāt Al- Qurān Al- Karīm*. P. 241.

^{۳۹} Al-Isfahānī, Rāghib. *Al- Mufradāt Fi Gharīb Al- Qurān*. P. 613.

^{۴۰} Zakī, Muḥammad. *Mu‘ajam Kalamāt Al- Qurān Al- Karīm*. P. 241.

^{۴۱} <https://Ravanroyaclinic.Com/The-Difference-Between-Sadness-And-Depression/>

علاوه بر این واژه‌ها، کلمات دیگری نیز در قرآن کریم وجود دارد که بر نشانه‌هایی از افسردگی دلالت می‌کنند، مانند بث، حسرة، خوف، بکی، غصه و... .

۵. افسردگی در داستان‌های قرآنی و چگونگی درمان آن

سال‌های متمادی پژوهشگران بر این باور بوده‌اند که بین مذهب و سلامت روان، ارتباط مثبتی وجود دارد. اخیراً نیز روانشناسان، حمایت‌های تجربی بسیاری را در این زمینه به منصفه ظهور رسانده‌اند. بی‌شک مذهب می‌تواند در شرایط گوناگون، نقش مؤثری در استرس‌زدایی فردی و اجتماعی داشته باشد و سبب کاهش مشکلات روانی گردد.^{۴۲} یافته‌ها نشان می‌دهد، جهت‌گیری مذهبی با افزایش سلامت روانی و کاهش اختلالات روانی رابطه دارد.^{۴۳}

قرآن کریم، منهج حیات بشریت و مژده دهنده سعادت دنیا و آخرت انسان است. توصیه‌های سازنده قرآن به‌عنوان اصلی‌ترین متمسک الهی مسلمانان، متضمن زندگی فرح‌بخش آنان در دو جهان می‌باشد. از مهمترین دغدغه‌های امروز بشر، بیماری‌های روحی - روانی است که عده کثیری در جهان بدان گرفتارند. از آنجا که قرآن کتابی سازگار با فطرت انسان است، پیام‌های روح‌بخش آن نقش اساسی در ترمیم و تقویت روحیه انسان دارد. خداوند متعال، قرآن کریم را داروی بیماری‌های روحی - روانی دانسته است، آنجا که می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (یونس، ۵۷)

^{۴۲} Şayyādī, Tūrānlū, Wa Hamkārān. (2007). Barrasī Rābiṭih I'atīqād Bi Āmūzihāyi Madh'Habī. (Issue 11). Īrān: *Majallih Andisibih Nuwin Dinī*. Pp. 145-173. Fayyād, Raiyhāneh. Bahrāmī Iḥsān, Hādī. Zargarī, Marzīyeh. (2017). Barrasī 'anwā'a Afsurdigī Az Manẓr Qurān Ba Jahatgīri Madh'Habī. (Issue 160). Īrān: Paẓūhish Nāmih Rawān Shināsī Islāmī. P. 5.

^{۴۳} Bahrāmī Iḥsān, Hādī. Tāshak, Ānāhītā. (2004). Ab'ād Rābiṭih Mayān Jahatgīri Madh'Habī Wa Salāmat Rawānī Wa Arzyābī Miqyās Jahatgīri Madh'Habī. (Issue 69). Īrān: *Majallih Rawān Shināsī Wa 'Ulum Tarbiyatī*. Pp. 41-63. & 5.

ای مردم! یقیناً از سوی پروردگارتان برای شما پند و موعظه‌ای آمده، و شفا است برای آنچه در سینه‌هاست). در فقرات آتی مسئله افسردگی و چگونگی درمان آن، در داستان یعقوب و مریم (علیهما السلام) مورد واکاوی قرار می‌گیرد.

۱.۵. بررسی افسردگی در داستان یعقوب (علیه السلام) و روش درمان آن

واژه افسردگی و افسرده شدن، صراحتاً در قرآن کریم بیان نشده است، اما مطالعه دقیق قصه‌های قرآنی نشان می‌دهد، وجود علائمی از افسردگی و توصیه‌های الهی برای برون‌رفت از این مخصصه در قرآن ذکر شده است. برای مثال، در داستان یعقوب به واژه حزن یا ناراحتی اشاره شده است که به‌عنوان یکی از علائم افسردگی بیان شد.^{۴۴}

در قرآن آمده است، برادران یوسف وی را به دور دست رهسپار کردند و تصمیم گرفتند تا او را به چاه افکنند، سپس قصه گرگ و لباس آغشته به خون را برای پدرشان داستان‌سرایی نمودند، یعقوب در پی از دست دادن فرزند دلبندهش اندوهگین شد، و آن‌قدر در فراقش صبر کرد تا حادثه فرزند دومش و ظرف عزیز مصر پیش آمد (یوسف، ۱۰-۱۸)، آن‌گاه چنان اندوهگین گردید که بینایی‌اش را از شدت غم و اندوه فراوان از دست داد.^{*} فرزندان او گفتند: به خدا سوگند، پیوسته یوسف را یاد می‌کنی تا بیمار گردی یا بمیری. (یوسف، ۸۵).

در آیات مذکور الفاظی به کار رفته که می‌تواند به افسردگی ختم شود یا خود نشان دهنده نوعی از افسردگی باشد. حالت «وایبضت عیناه» و همچنین واژگان «حزن»، «أسف»، «بئس» و «کظیم»^{*} (یوسف، ۸۴)، همگی به‌نوعی اختلال در حالت طبیعی بشر و نشانه‌هایی مهم از افسردگی است. نظرات مفسران درباره این آیه، وجود گونه‌ای افسردگی در یعقوب را پررنگ‌تر می‌کند. البته این نکته قابل ملاحظه است که انبیا نیز همچون دیگران طبیعت بشری

^{۴۴} Ḥamīdiyā, Anzīlā. *Afsurdigi Wa Bimāri Du Quṭbī*. P. 12.

داشته‌اند، اما اتصال قوی با پروردگارشان را فراموش نکرده‌اند. امام طبری در معنای «أسف» و «كظیم» در زیر آیه ﴿يَا أَسْفَا عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ (یوسف، ۸۴) می‌گوید: اسف به معنای نهایت حزن و ندامت است، و کظیم دلالت بر مملو از حزن می‌دهد، هنگامی که شخص آن را در درون خویش نگاه دارد و آشکار نسازد.^{۴۵} زمخسری نیز می‌گوید: «أسف» به معنای شدت حزن و حسرت است. «وابیضت عیناه»، یعنی در اثر گریه به دلیل حزن، چشمانش کور شده بود یا بسیار ضعیف گشته بود.^{۴۶} قاسمی نیز چنین نظری دارد.^{۴۷} ابن عاشور درباره چشم یعقوب گفته است: «ابیضاض العینین» به معنای ضعف بینایی است، و برای همین خداوند نفرمود: «عمیت عیناه»؛ اما در نهایت ترجیح می‌دهد که «چشمانش سفید گشت» کنایه از عدم دیدن است.^{۴۸} آیه نودوششم همین سوره می‌فرماید: ﴿فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ أَلْقَاهُ عَلَىٰ وَجْهِهِ فَارْتَدَّ بَصِيرًا﴾ (یوسف، ۹۶)، (چون مژده دهنده آمد و جامه بر او انداخت، بینا گشت.) این آیه نشان‌گر این است که نابینایی یعقوب به دلیل حزن و اندوه فراق و گریستن بوده است.

چنانکه از حالت یعقوب در داستان مشاهده شد، او بسیار پریشان و مضطرب بوده و دائم در فراق یوسف محزون و مغموم بوده است. یعقوب سال‌های طولانی در فراق یوسف گریسته تا جایی که موجب زوال بینایی‌اش گشته بود. حزن یعقوب به حدی بود که اطرافیانش می‌گفتند، وی خود را به کشتن خواهد داد. (یوسف، ۸۴-۸۶). باوجود این، یکی از علت‌های

^{۴۵} Al-Ṭabarī, Muḥammad Bin Jarīr. (1999). *Jami'a Al- Bayān Fī Ta'awil Al- Qurān*. (1st Ed, Vol. 16). Beirūt: Mu'asisah Al- Risālah. P. 215.

^{۴۶} Al-Zimakhsharī, Maḥmūd Bin 'Amr. (1987). *Al- Kashāf 'an Haqāiq Ghawāmiḍ Al- Tanẓīl*. (3rd Ed, Vol. 2). Beirūt: Dār Al- Kitāb Al- 'Arabī. P. 497.

^{۴۷} Al- Qāsimī, Muḥammad. (1998). *Maḥāsīn Al- Ta'awil*. (1st Ed, Vol. 6). Beirūt: Dār Al- Kutub Al- 'Arabiyyah. P. 210.

^{۴۸} Ibn 'Āshūr, Muḥammad Tahir. (1984). *Al- Tahṛīr Wa Al- Tanwīr*. (Vol. 13). Tūnis: Al- Dār Al- Tūnisīyah. P. 43.

مهم در به وجود آمدن افسردگی، عوامل محیطی، مانند از دست دادن فرزند است.^{۴۹} این حادثه برای یعقوب (علیه‌السلام) نیز در پی از دست دادن فرزندانش، یوسف و بنیامین رخ داده است.

باتوجه به نشانه‌های حاصل شده در داستان این پیامبر الهی می‌توان گفت، یعقوب (علیه‌السلام) دچار افسردگی خفیف مزمن یا دیس تایما (Dysthymia) شده است. دیس تایما نوعی افسردگی است که به مدت طولانی، بیش از دو سال ادامه پیدا می‌کند و فرد اکثر اوقات دلتنگ بوده و حالت جسمانی او تغییر می‌کند.^{۵۰} این نشانه‌ها در یعقوب (علیه‌السلام) به‌وضوح قابل رؤیت است، چنانکه دلتنگی وی برای فرزندش به بیماری جسمی، یعنی نابینایی‌اش منجر شد و او مدت‌های طولانی مغموم بوده است.

علاوه بر این، یعقوب به واکنش سوگ (Grief Reaction) یا افسردگی واکنشی نیز دچار بوده است. معمولاً این نوع افسردگی به دنبال رویدادهای ناخوشایند زندگی، مانند از دست دادن عزیزان اتفاق می‌افتد.^{۵۱} این حالت برای یعقوب (علیه‌السلام) در فراق از دست دادن دو فرزندش، یعنی یوسف و بنیامین حادث شده بود.

برای رفع چنین مشکلات روحی، بیمار به شناخت‌درمانی نیازمند است. شناخت‌درمانی، ارتباط کلامی و غیرکلامی بین بیمار و درمان‌گر است. در این نوع معالجه، درمان‌گر به بیمار کمک می‌کند تا وی را به آرامش برساند. معالج بایست ابتدا احساسات و افکار منفی را شناسایی کند، سپس راه‌حل‌های مناسبی را به او نشان دهد.^{۵۲}

^{۴۹} Şādiqī, Majīd. *Afsurdığı*. P. 17.

^{۵۰} Sādātīyān, Aşghar. *Ravīsh'Hayi Ghalabih Bar Afsurdığı Wa Rumūz Shad Zīstan*. P. 24.

^{۵۱} Mukhbīr, Nāghmeh. *Afsurdığı Dar Sālmandān*. P. 23.

^{۵۲} Şādiqī, Majīd. *Afsurdığı*. P. 74.

قرآن کریم به عنوان معالج روح و روان مؤمنان، یادآوری الله متعال را وسیله‌ای برای حصول اطمینان و آرامش برشمرده است. خداوندگار در سورهٔ رعد چنین فرموده است: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد، ۲۸) (کسانی که ایمان آوردند، قلب‌هایشان به یاد خدا آرامش پیدا می‌کند، پس آگاه باشید که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد). یعقوب (علیه‌السلام) نیز آن‌گاه که بسیار مغموم بود و بینایی‌اش را از دست داد، فرمود: ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (یوسف، ۸۴). من شکایت و ناراحتی خود را فقط به درگاه خدا می‌برم و حل مشکلم را فقط از او می‌خواهم. یعقوب ناراحتی و ضعفش را با جزع و فزع و بی‌صبری، نمایان نکرد، بلکه به درگاه خدا روی آورد. او تمام و کمال خود را تسلیم امر خداوند کرد و اعلام کرد که تنها خداوند بلندمرتبه می‌تواند به دادش برسد و او تنها پناهگاهش خواهد بود. با وجود این، درمان یعقوب از طریق شناخت‌درمانی که یکی از انواع روان‌درمانی است، صورت گرفته است. وی با صبر و توکل بر پروردگارش و به‌کارگیری توصیه‌های الهی، خود را تسلیم امر حق نمود و بدین‌گونه این حالت روانی را کنترل و درمان کرد.

در ادامهٔ داستان، یعقوب احساس کرد که یأس و اندوه فراوانی بر فرزندانش مستولی شده است. این حالت آنها به دلیل ناتوانی و قصور در حفظ سه برادرشان، یعنی یوسف و بنیامین و برادر بزرگترشان بود.^{۵۳} یأس و اندوه نیز از علائم افسردگی است.^{۵۴} زندگی خانوادهٔ یعقوب با نبود سه برادر، بزرگترین، کوچکترین و خاص‌ترین آنها، دچار تزلزل گشته و آرامش از آن رخت بر بسته بود. برای همین، یعقوب خطاب به فرزندانش می‌گوید: ﴿يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّنُوا مِنْ يَوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾

^{۵۳} Al-Sha'rāwī, *Al-Khawāṭir*. Vol. 11. P. 7053.

^{۵۴} Ibid. P. 7.

(یوسف، ۸۷) ای پسران من! بروید و یوسف و برادرش را بیابید و از رحمت خدا مأیوس نگردید؛ زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود. یعقوب برای زدودن این نوع افسردگی، از روان‌درمانی حمایتی بهره^{۵۵} می‌جوید و آن هم یأس‌زدایی و امیدبخشی به آینده است. یعقوب (علیه‌السلام) به آنها متذکر می‌شود که شرط ایمان، عدم ناامیدی از الطاف الهی است. بنابراین راه دیگر درمان افسردگی از زبان قرآن، امید به رحمت و لطف پروردگار است. خداوند در قرآن متذکر شده است: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (زمر، ۵۳). بگو ای بندگان من که بر خود زیاده‌روی کرده‌اید از رحمت خدا نومید نشوید، یقیناً خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

در نتیجه، راه‌های درمان افسردگی در داستان پیامبر یعقوب (علیه‌السلام)، اول شناخت‌درمانی و سپس روان‌درمانی حمایتی بوده است.

۲.۵. بررسی افسردگی در داستان مریم (علیها السلام) و شیوه درمان آن

مریم تنها بانویی است که نامش در قرآن به صراحت ذکر شده است. خداوند گارسى و چهار مرتبه نام او را در قرآن آورده است که بیشتر آن به‌عنوان مضاف الیه به اسم فرزندش عیسی (علیه‌السلام) است.^{۵۶} حالت‌های متفاوتی از داستان مریم در قرآن بازگو شده است. داستان بارداری مریم بیان‌کننده غمی عمیق است که بر او مستولی شده بود.

باری تعالی در سوره مریم، داستان بارداری و وضع حمل این بزرگ‌بانو را چنین بیان می‌کند: ﴿وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ مَرْيَمَ إِذِ انْتَبَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْفِيًّا. فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا. قَالَتْ إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتَ تَقِيًّا. قَالَ إِنَّمَا أَنَا رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ

^{۵۵} Ibid. P. 12.

^{۵۶} Zakī, Muḥammad. *Mu'ajam Kalamāt Al-Qurān Al-Karīm*. Vol. 1. P. 202.

لَكَ غُلَامًا زَكِيًّا. قَالَتْ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا. قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَلِنَجْعَلَهُ آيَةً لِلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِنَّا وَكَانَ أَمْرًا مَّقْضِيًّا. فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا، فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا ﴿مریم، ۱۶-۲۳﴾. (داستان مریم را یادآوری نما، زمانی که در ناحیه شرقی برای عبادت از خانواده‌اش کناره گرفت و پرده‌ای را میان خود و ایشان کشید تا خالصانه مشغول عبادت پروردگار باشد. در این هنگام خداوند، جبرئیل را به شکل انسان بر او فرود آورد. مریم ترسید و گفت: من از سوء قصد تو به خدا پناه می‌برم. جبرئیل گفت: نترس! من یکی از فرشتگان خدا هستم و خداوند من را به سوی تو فرستاده تا فرزند پاکیزه‌ای را به تو ببخشم. مریم گفت: من چگونه صاحب فرزند شوم، درحالی‌که با هیچ انسانی رابطه نداشته‌ام و زناکار نبوده‌ام؟ جبرئیل گفت: این کار برای پروردگار آسان است. مریم باردار شد و با جنینش به مکان دوردستی رفت، درد زاییدن او را به سوی تنه درخت خرمایی کشانید. گفت: ای کاش پیش از این مرده بودم و از یادها فراموش شده بودم.)

آیات مذکور اشاره به گفت‌وگوی جبرئیل (علیه‌السلام) با مریم دارد. جبرئیل پیام پروردگار را مبنی بر بارداری به مریم ابلاغ کرد. هنگامی‌که درد شدید زایمان مریم را احاطه نمود، مریم تمنای مرگ خود را کرد. این مطلب به مصیبت سخت روحی و جسمی این بانوی بزرگوار اشاره دارد. مریم عقیقه پاک‌سیرت و بانوی زاهدی بود که در بین بنی‌اسرائیل به دلیل نذر مادر و کفالت زکریا و تربیت نبوی، مشهور بود،^{۵۷} اما آنچنان دچار اضطراب شد که آرزوی نیستی بر جان و مغزش خطور کرد. یکی از علائم شخص افسرده این است که هنگام استیلاي رنج و عذاب و اندوه، آرزوی مرگ می‌کند. سید قطب این سخن مریم را دال بر

^{۵۷} Al-Rāzī, Fakh Al- Dīn. (1999). *Maḥāṭib Al- Gheib*. (2nd Ed, Vol. 21). Beirūt: Dār Al- Iḥyā Al- Turāth Al- ‘Arabī. P. 525.

وجود اضطراب در نفس او می‌داند.^{۵۸} طبری گفته است، این به دلیل به دنیا آوردن فرزند بدون شوهر است.^{۵۹} ابن کثیر قول مریم را جواز تمنای مرگ هنگام فتنه قلمداد می‌کند، زیرا مریم می‌دانست آزمایش سختی در انتظار وی خواهد بود. مریم در بین مردم به عنوان عابد پرهیزگار شناخته شده بود و می‌دانست که پس از این ماجرا به وی تهمت بدکاره و زناکار خواهند زد.^{۶۰} ابوحیان می‌گوید: سختی درد زایمان باعث شده که مریم چنین بگوید.^{۶۱} گفته شده است: سراسر وجود مریم را سیلی از غم و اندوه گرفته و اضطراب خیلی سختی برای او رخ داده بود. همچنین ترس از اتهام دیگران موجب شده بود که فکر مریم مشغول باشد. مکان استراحت، آب، غذا و وسیله‌ای برای حفظ فرزندش نیز موجود نبود و اینها همه این مسئله را پررنگ‌تر کرده بود.^{۶۲} چه بسیار بهترین برگزیده‌های خداوند که بیشترین سختی‌ها را کشیده‌اند. برخی از مشکلات و سختی‌هایی که مریم (علیها السلام) آنها را تحمل کرد، عبارت است از: تهمت و سوءظن مردم، بارداری و زایمان در تنهایی و غربت، نداشتن محل استراحت و پناه بردن به کنار درخت خرما، نگهداری کودک بدون پدر با وجود برخوردها و نگاه‌های بد مردم.^{۶۳} با توجه به آراء مفسران درباره این آیه و همچنین توجه به سیاق آیات می‌توان گفت، اضطراب در مریم پدیدار گشته و نشأت افسردگی، با حزن و اندوه فراوان و

^{۵۸} Seyyid Quṭb, Ibrahim. (2008). *Fi Zilāl Al- Qurān*. (1st Ed, Vol. 4). Miṣr: Dār Al- Shurūq. P. 2307.

^{۵۹} Al-Ṭabarī, Muḥammad Bin Jarīr. *Jāmi' Al- Bayān Fi Ta'awil Al- Qurān*. Vol. 18. P. 171.

^{۶۰} Ibn Kathīr, Ismā'īl. (1999). *Tafsīr Al- Qurān Al- 'Azīm*. (2nd Ed, Vol. 5). Beirūt: Dār Al- Ṭayyibah Li Al- Nashr. P. 223; Abū Al- Sa'ūd, Al- 'Imādī. (n.d). *Irsḥād Al- 'aql Al- Salīm Ilā Mazāyā Al- Kitāb Al- Karīm*. (Vol. 5). Beirūt: Dār Al- Ḥyā Al- Turāth Al- 'Arabī. P. 261; Qāsimī, Muḥammad. *Maḥāsīn Al- Ta'awil*. Vol. 7. P. 91.

^{۶۱} Al-Andulusī, Abū Ḥayyān. (1999). *Al- Baḥr Al- Muḥīṭ*. (Vol. 7). Beirūt: Dār Al- Fikr. P. 53.

^{۶۲} Shīrāzī, Makārim. (2000). *Al- Amthal Fi Tafsīr Kitāb Allāh Al- Munazzal*. (1st Ed, Vol. 9). Irān: Madrisah Imām Alī ibn Abī Tālib. P. 429.

^{۶۳} Qarā'atī. *Tafsīr Nūr*. Vol. 5. P. 257.

آرزوی مرگ با لفظ صریحی در حال آغاز شدن بوده است. اضطراب زمینه را برای خشم و اندوه و ناامیدی آماده می‌نماید که علت اصلی و اساسی شروع افسردگی است.^{۶۴} بنا بر وجود علائم افسردگی در این آیه و الفاظی که مریم به کار برده می‌توان گفت، او نیز در شرف ابتلا به افسردگی شدید (Major Depression) بوده است. افسردگی شدید چنان عمیق است که تمام جوانب زندگی فرد را تحت تأثیر قرار داده و خواب و خوراک را از بیمار می‌گیرد. در این حالت، ناامیدی و احساس تنهایی بیمار را فرا گرفته و گاهی از زنده ماندن نیز خسته می‌شود (افکار خودکشی). این افسردگی فقط یک بار در زندگی بیمار رخ می‌دهد و با پنج نشانه قابل تشخیص است که مهمترین آنها خسته شدن از زندگی است.^{۶۵}

مؤمنان و مسلمانان راستین، تسلیم اوامر و قضای الهی‌اند، لذا با به‌کارگیری توصیه‌های خالق خویش، اصول پیش‌گیری از افسردگی را رعایت کرده و با درمان آن مانع پیش‌روی‌اش می‌شوند. در آیات بعد، خداوند نسخهٔ علاج مادی و معنوی را برای درمان افسردگی مریم در نظر می‌گیرد.

خداوند در ابتدا روان مریم را با نعمت‌های مادی تسکین می‌دهد. مُسکَن مادی که به مریم توصیه می‌شود، نوشیدن آب و خوردن رطب (خرمای تازه قبل از سیاه گشتن) است.^{۶۶} خداوند به مریم می‌فرماید: آبی گوارا برایت جاری نمودیم، از آن بنوش تا روانت تغییر یابد. تحقیقات دانشمندان غربی نشان داده است، افسردگی با کم‌آبی بدن در ارتباط مستقیم است؛ زیرا هشتادوپنج درصد بافت مغزی از آب تشکیل شده است. کم‌آبی بدن باعث می‌شود تا انرژی تولید شده در مغز کاهش پیدا کند. علاوه بر این، مصرف آب آلوده نیز می‌تواند

^{۶۴} Ghurūh Mu'alifin Intishārāt Bā Hadaf. (n.d). *Afsurdigī*. (n.p). P. 152.

^{۶۵} Sādātīyān, Aṣghar. *Rawish'Hay Ghalabih Bar Afsurdigī Wa Ramūḡ Shad Zistan*. P. 20.

^{۶۶} Sūreh Maryam: 24-26

آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد. برای مثال سرب موجود در آب می‌تواند به سیستم عصبی آسیب رسانده و باعث افسردگی شود.^{۶۷} در نتیجه، خداوندگار ابتدا برای استرس‌زدایی مریم، آبی گوارا برایش جوشانید تا روانش را تازه نماید، استرسش کم شود و خود را برای آینده‌ای روشن و سخت مهیا نماید.

توصیه مادی دیگری که خداوند به مریم کرد، تناول رطب (خرمای تازه) است. بنا بر توصیه روان‌شناسان، تغذیه سالم نیز می‌تواند از بروز افسردگی پیش‌گیری کند و در درمان آن هم مؤثر باشد.^{۶۸} استفاده از شیرینی‌جات موجب افزایش میزان هورمون سروتونین در خون خواهد شد و با توجه به اینکه سروتونین هورمونی شادی‌آور و آرامش‌بخش است، می‌تواند برای افرادی که ناراحت هستند، مؤثر باشد. خرما سرشار از این هورمون آرامش‌بخش است و مریم با خوردن رطبی گوارا و منحصر به فرد، انرژی روحی چشمگیری دریافت کرد.

نسخه معنوی که خداوندگار برای درمان اضطراب و افسردگی مردم تجویز کرده، روان‌درمانی حمایتی است که نوعی ارتباط کلامی و غیرکلامی بین بیمار و درمان‌گر است. به عبارتی، روان‌درمانی حمایتی فراهم آوردن محیطی برای بیمار است که در آن مورد حمایت قرار گیرد. اطمینان دادن به بیمار نسبت به بهبودی بسیار مهم است و مانع احساس ناامیدی در بیمار می‌شود.^{۶۹} حمایت خداوند برای مریم آنجا بود که هم نهی زلال و گوارا برای او جوشاند و هم حرکت دادن تنه نخلی را برایش سهل الوصول کرد که مرد پر قدرت از انجامش

^{۶۷} Kishwarī, Hāmīd. *Āb Wa Afsurdigī, Istiris Wa Iḏṭirāb*. (Rūznāmih Īrān: 1401/12/08).
See: <https://Solaramentalhealth.Com/Can-Drinking-Enough-Water-Help-My-Depression-And-Anxiety/>

^{۶۸} Zarrātī, Mitrā. *Darmān Qaṭ‘āi Afsurdigī Bā Maṣraf Khurmā*.

<https://www.alodoctor.com>

^{۶۹} Sādiqī, Majīd. *Afsurdigī*. Pp. 74-76.

عاجز است، تا مریم بداند که اعتماد بر خالقش جای نگرانی نخواهد داشت. همچنین فرزندی به مریم عطا کرد که چشمش به آن روشن گشت: ﴿وَقَرِي عَيْنًا﴾ (مریم، ۲۶).

وجه دیگری که مریم به وسیله آن اضطراب را از خود زدود، تسلیم در برابر قضای الهی بود. قبول قضای الهی موجب کاهش اضطراب روانی می‌گردد و مریم نیز بدان امر گردید و دستور خداوند را اجرا کرد: ﴿فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ (مریم، ۲۶). درباره آیه ﴿فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا﴾ (مریم، ۲۴) دو تفسیر ذکر شده است که هر دو معنی چگونگی زدودن افسردگی را توصیف می‌کند. اگر در تفسیر اول گفته شود فاعل جبریل است، در آیه «فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا» چنین گفته می‌شود: جبریل مریم را ندا زد^{۷۰} و نعمت‌های پروردگار را برایش بازگو نمود و به وی اطمینان داد که او تنها نیست و به این شکل مریم را حمایت کرد. همچنین اگر گفته شود فاعل عیسی (علیه‌السلام) بوده است، یعنی عیسی مادرش را ندا زد،^{۷۱} پس ارتباط مریم با فرزندش سبب شد که ناراحتی‌اش کاهش یابد و نیز معجزه‌ای الهی برای مریم بود تا وی متوجه گردد که خداوند متعال امر مهمی را به منصفه ظهور خواهد رسانید و اعتماد وی باید فقط بر الله متعال باشد. لذا در هر صورت، این ارتباط کلامی، عاملی مؤثر بر زدودن اضطراب و افسردگی مریم است.

پیداست که پیشگیری از افسردگی در داستان مریم از طریق علاج مادی و معنوی صورت گرفته است. بدین صورت که پروردگار اول تغذیه‌ای مناسبِ حالش را برای وی تجویز کرده و سپس به روان‌درمانی حمایتی از وی پرداخته است.

^{۷۰} Al-Ṭabarī, Muḥammad Bin Jarīr. *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'āwil Al-Qurān*. Vol. 18. P. 117.

^{۷۱} Ibid. Vol. 18. P. 172.

۶. نتیجه‌گیری

گاهی انبیای الهی و صالحان از جهت روانی در بوتهٔ آزمایش الهی قرار گرفته‌اند. در قرآن کریم در حیات یعقوب و مریم (علیهما السلام)، این مسئله به وضوح قابل مشاهده است. تأثیر این ابتلا به صورت نشانه‌هایی از حصول افسردگی در داستان این دو بزرگوار دیده می‌شود. نشانه‌های افسردگیِ یعقوب (علیه السلام) از نوع دیس تایما یا افسردگی واکنشی بوده است که درمان آن از طریق شناخت‌درمانی، یکی از انواع روان‌درمانی، صورت گرفته است. همچنین در افسردگی فرزندان یعقوب، یعقوب از روان‌درمانی حمایتی بهره جسته است، به این شکل که یأس را از آنها زدوده و به آینده امیدوارشان کرده است. مریم نیز در شرف ابتلا به افسردگی شدید بوده است که خداوند این مشکل او را با تجویز تسکین‌دهندهٔ مادی، یعنی نوشیدن آبی روان و زلال و خوردن خوراک پرنرژی خرما حل کرده است که این کار شامل روان‌درمانی حمایتی می‌شود.

پی‌نوشت‌ها

* Major Depression: این حالت، افسردگی چنان شدید و عمیق است که تمام جوانب زندگی فرد را تحت تأثیر قرار داده و خواب، خوراک و زندگی بیمار را کاملاً مختل می‌سازد. همه چیز در ذهن فرد، سیاه و شوم به نظر می‌رسد؛ ناامیدی شدید، احساس تنهایی و بی‌کسی بیمار را فرا گرفته و گاهی از زنده ماندن نیز خسته می‌شود (افکار خودکشی). این نوع افسردگی ممکن است فقط یک بار در زندگی بیمار رخ دهد.

* Dysthymia: دیس تایمیا نوعی افسردگی خفیف است که برای مدت طولانی (بیش از ۲ سال) ادامه پیدا می‌کند. در این نوع افسردگی، فرد اکثر اوقات دلتنگ می‌باشد و تغییرات جسمانی، همچون بی‌اشتهایی و لاغری یا پرخوری و چاقی، اختلال در خواب،

دردهای مزمن و ضعف و بی‌حالی، واضح و بارز هستند.

* این‌گونه افسردگی ممکن است چند روز بیشتر طول نکشد و خودبه‌خود هم بهبود پیدا کند، اما معمولاً عود پیدا می‌کنند و ممکن است بیمار در طول یک ماه چندین دوره از این افسردگی را تجربه کند.

* **Grief Reaction**: این نوع افسردگی با از دست دادن عزیزی «چه موجود جان‌دار نظیر خانواده، اقوام و بستگان و چه موجود بی‌جان مانند وطن، خانه و...» که شخص با آن الفت و انس خاصی دارد، موجب دلتنگی و غم و اندوه فراوان می‌شود.

* **Anaclitic Depression**: این نوع افسردگی در کودکان در سنین ۶ تا ۱۲ ماهگی به دنبال محرومیت از توجه مادر یا کسی که نقش مادری داشته باشد، ظاهر می‌شود و در ابتدا با خشم و اعتراض و اضطراب با غیبت مادر واکنش نشان می‌دهد و اگر درمان نشود، ممکن است به یأس و بی‌تفاوتی، بی‌اشتهایی، اختلال رشد و حتی مرگ منجر شود.

* (و از آنان کناره گرفت و گفت: دریغا بر یوسف! و درحالی‌که از غصه لبریز بود، دو چشمش از اندوه سپید شد.) (یوسف، ۸۴).

* در معنای کظیم گویند: اصل کظم بستن دهان مشک پس از پر شدن است. «كظمت القرية» یعنی دهان مشک را پس از پر کردن بستم. «فلان کظیم و مکظوم» وقتی گفته می‌شود که شخص پر از غصه یا خشم باشد و انتقام نگیرد.

REFERENCES

- Abū Al- Sa‘ūd, Al- ‘Imādī. (n.d). *Irshād Al- ‘aql Al- Salīm Ilā Mazāyā Al- Kitāb Al- Karīm*. (Vol. 5). Bēirūt: Dār Al- Ih̄yā Al- Turāth Al- ‘Arabī.
- Al-Isfahānī, Rāghib. (2004). *Al- Mufradāt Fī Gharīb Al- Qurān*. (1st Ed, Vol. 1). Bēirūt: Dār Al- Shāmiyyah.

- Al-Jawharī, Ismā'īl. (1987). *Al- Saḥāḥ Tāj Al- Luḡbah Wa Saḥāḥ Al- 'arabiyyah*. (4th Ed, Vol. 1). Beirut: Dar Al- 'Ilm Al- Mallāyīn.
- Al-Jurjānī, Alī Bin Muḥammad. (1983). *Al- Ta'arīfāt*. (1st Ed, Vol. 1). Beirut: Dār Al- Kutub Al- 'Ilmiyyah.
- Al-Qāsīmī, Muḥammad. (1998). *Maḥāsīn Al- Ta'awil*. (1st Ed, Vol. 6). Beirut: Dār Al- Kutub Al- 'Arabiyyah.
- Al-Rāzī, Fakh Al- Dīn. (1999). *Mafātīḥ Al- Gheib*. (2nd Ed, Vol. 21). Beirut: Dār Al- Iḥyā Al- Turāth Al- 'Arabī.
- Al-Ṭabarī, Muḥammad Bin Jarīr. (1999). *Jāmi'a Al- Bayān Fi Ta'awil Al- Qurān*. (1st Ed, Vol. 16). Beirut: Mu'asasah Al- Risālah.
- Al-Zimakhsharī, Maḥmūd Bin 'Amr. (1987). *Al- Kashāf 'an Haqāiq Ghawāmiḍ Al- Tanzīl*. (3rd Ed, Vol. 2). Beirut: Dār Al- Kitāb Al- 'Arabī. .
- Andulusī, Abū Ḥayyān. (1999). *Al- Baḥr Al- Muḥīṭ*. (Vol. 7). Beirut: Dār Al- Fikr.
- Ārūn Tī Bak. (1987). *Darmān Shinākbt Afsurdigī*. (Mutarjīm: Hāshimī Zādih). Tehrān: Intishārāt Naywand.
- Bahrāmī Iḥsān, Hādī. Tāshak, Ānāhītā. (2004). Ab'ād Rābiṭih Mayān Jahatgīrī Madh'Habī Wa Salāmat Rawānī Wa Arzyābī Miqyās Jahatgīrī Madh'Habī. (Issue 69). Īrān: *Majallih Rawān Shināsī Wa 'Ulūm Tarbiyatī*.
- Bahrāmī Iḥsān, Hādī. Wa Hamkārān. (n.d). *Darmān Afsurdigī Az Manẓar Qurān Karīm*. Tehrān: Inrīshārāt Qurān Wa 'Ahli Bayt Nabuwwat 'Aliyhim Al- Salām.
- Dādsitān, Parīrukh. (2003). *Rawān Shināsī Marādī Tahāwvulī*. (Vol. 1). Tehrān: Nashr Simat.
- Ḍar'aāmī, Mihrān. Bāqirī, Kiywān. (2010). *Shūrīdigī Wa Afsurdigī*. (1st Ed, Vol. 1). Tehrān: Nashr Qaṭrīh.
- Darbandī, Muḥammad. (2019). Rāhkārḥāyi Rawān Shināsānih Qurān Barāyi Darmān Afsurdigī. *Majallih Kayhān* [Http://Kayhan.Ir/Fa/News/982/](http://Kayhan.Ir/Fa/News/982/). (1398/11/10).
- Fayyāḍ, Fatimeh. Bahrāmī Iḥsān, Hādī. 'Ukhuwwat, Aḥmad Riḍā. (2015). Sākht Muqaddamātī Miqyās Tashkhīṣ Afsurdigī Mubtanī Bar Sūrihayī Az Qurān Karīm. (Issue 17). Īrān: *Faṣḥnāmih 'Ilmī- Paṣṣūbishī Mūṭālī'āt Islām Wa Rawān Shināsī*.
- Fayyāḍ, Raiyhāneh. Bahrāmī Iḥsān, Hādī. Zargarī, Marziyeh. (2017). Barrasī 'anwā'a Afsurdigī Az Manẓr Qurān Ba Jahatgīrī Madh'Habī. (Issue 160). Īrān: *Paṣṣūbish Nāmih Rawān Shināsī Islāmī*.

- Fayyād, Rayḥānih, Wa Hamkārān. (2017). Barrasī ‘anwā’a Afsurdigī Az Manẓar Qurān Bā Jahatgīrī Madh’Habī. (Issue 6). Īrān: *Paẓūbish Nāmib Rawān Shināsī Islāmī*. Pp. 145-175.
- Ghurūh Mu‘alifin Intishārāt Bā Hadaf. (n.d). *Afsurdigī*. (n.p).
- Ḥamīd, Najmeh. (2012). Athar Bakhshī Ma‘anā Darmānī Bā Tilāwat Qurān Wa Du‘ā Bar Afsurdigī Wa Sillūl /T Kumakī (CD4+). (Issue 2). Īrān: *Faṣḥnāmib Takbaṣuṣī Paẓūbish’Hāyi Mayān Rishtibi*.
- Ḥamīdiyā Ānzilā. (2009). *Afsurdigī Wa Bīmārī Du Quṭbi*. (1st Ed, Vol. 1). Īrān: Nashr Qaṭrih.
- Hāwtūn, Kirk. Sālkūws, Kiys. (2013). *Raftār Darmānī Shināktī*. (Mutarjim: Ḥabīb Allāh, Qāsim Zādih). Īrān: Dānishgāh ‘Ulūm Pizishkī Īrān.
- Ibn ‘Ashūr, Muḥammad Ṭahir. (1984). *Al-Ṭaḥrīr Wa Al-Tannwir*. (Vol. 13). Tūnis: Al- Dār Al- Tūnisīyah.
- Ibn Fāris, Aḥmad. (1979). *Maqāyīs Al-Lughab*. (Vol. 1). Beirūt: Dār Al- Fikr.
- Ibn Kathīr, Ismā‘il. (1999). *Tafsīr Al-Qurān Al- ‘Azīm*. (2nd Ed, Vol. 5). Beirūt: Dār Al- Ṭayyibah Li Al- Nashr.
- Ibn Manzūr, Muḥammad. (1993). *Lisān Al-‘arab*. (3rd Ed, Vol. 1) Beirūt: Dār Al- Sādir.
- Kishwarī, Hāmīd. Āb Wa Afsurdigī, Istiris Wa Idṭirāb. (Rūznāmih Īrān: 1401/12/08). See: <https://Solaramentalhealth.Com/Can-Drinking-Enough-Water-Help-My-Depression-And-Anxiety/>
- Ṣādiqī, Majīd. (2009). *Afsurdigī*. (2nd Ed, Vol. 1). Tehrān: Nashr Qaṭrih.
- Ṣayyādī, Tūrānlū, Wa Hamkārān. (2007). Barrasī Rābiṭih I‘atiqād Bi Āmūzihāyi Madh’Habī. (Issue 11). Īrān: *Majallih Andishib Nuvīn Dinī*. Pp. 145-173.
- Seyyd Quṭb, Ibrāhīm. (2008). Fī Zilāl Al- Qurān. (1st Ed, Vol. 4). Miṣr: Dār Al- Shurūq.
- Sharīfiyān Darḥīh, Maryam. Rāmbud, Ma‘aṣūmih. Sharīfiyān, Amīr Huseīn. (2014). Naqsh Tawajuh Bi Sīrih Nabawī, Qarā‘at Qurān Wa Du‘ā Dar Pishgīrī Az Afsurdigī Dar Bīmārān Mubtalā Bi Narasāyi Mozmin Kuliyih. (Issue 4). Īrān: *Majallih ‘Ilmī ‘Ulūm Pizishkī*.
- Shīrāzī, Makārim. (2000). Al- Amthal Fī Tafsīr Kitāb Allāh Al- Munazzal. (1st Ed, Vol. 9). Īrān: Madrisah Imām Alī Ibn Abī Ṭalib.
- Yahyā Zādih, Sulaymān, Luṭfī. Gūdarzī, Fātimih. (2012). Darmān Afsurdigī Bā Du‘ā Wa Niyāyish. (Special Issue 1). Īrān: *Majallih Danishgāh ‘Ulūm Pizishkī Bābul*.

Yahyā Zādih, Sulaymān. Luṭfī Gūdarzī, Fatimeh. (1995). Darmān Afsurdigī Ba Du‘ā Wa Nīyāyish. Pp. 94-100. See: Al- Ba‘alabakī. (1995). Al- Muwrid. (7th Ed, Vol. 1). Beīrūt: Dar Al- ‘Ilm Al- Malāyīn.

Yūinsī, Jalāl. (2007). Ta‘athīr Shinākht Dar Ibtilā Bi Afsurdigī. (2 Ed). Tehrān: Nashr Qaṭrih.

Zakī, Muḥammad. (2012). Mu‘ajam Kalamāt Al- Qurān Al- Karīm. (2nd Ed, Vol. 1). Nuskhah Iktirunīkī, [Www.Al-Mishkat.Com](http://www.al-mishkat.com). Īrān: Kitāb Khānih Mishkāh.

Zarrātī, Mītrā. Darmān Qaṭ‘aī Afsurdigī Bā Maṣraf Khurmā.

<https://www.alodoctor.com>.

WEBSITE

<https://Ravanroyaclinic.Com/The-Difference-Between-Sadness-And-Depression/>

<https://Solaramentalhealth.Com>

<https://www.alodoctor.com>

<https://www.drshaghayeghdarvishi.ir>

[/http://Kayhan.Ir/Fa/News/982](http://Kayhan.Ir/Fa/News/982)